

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (火)	マロンパン ミルク ポトフ ポテトカップグラタン アップルフレッシュゼリー	ミルク ウィナー チーズ	マロンパン じゃがいも 小麦粉 ベビーコーン かぼちゃ 油 コーン マーガリン アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ	69.2 Kcal 21.4 g 1.9 mg
2 (水)	米飯 ミルク 天津丼orとり丼 しめじとほうれん草のボン酢あえ マンゴープリン	ミルク 鶏肉 えび 卵 マンゴープリン	米飯 ごま油 マンゴープリン	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 粉山椒 たけのこ グリッピーズ 白ねぎ しめじ ほうれん草	51.3 Kcal 23.4 g 2.3 mg
4 (金)	わかめごはん カレーうどん ゆで卵 ジョア(ラ・フランス)	油あげ 牛肉 かつおぶし 卵 ジョア(ラ・フランス)	米飯 うどん カレールウ 片栗粉	わかめ ほうれん草 たまねぎ にんじん 青ねぎ	66.5 Kcal 27.1 g 3.5 mg
8 (火)	米飯 ふりかけ ミルク チャプチェ 大根サラダ 柿	ミルク かつおぶし 卵 豚肉	米飯 ごま 春雨 ごま油 ゆずしょうゆドレッシング	のり たけのこ しいたけ 木くらげ もやし にんじん ピーマン 土生姜 にんにく だいこん 枝豆 柿	50.8 Kcal 21.4 g 3.9 mg
9 (水)	米飯 ミルク 福神漬 チキンカツカレーorヒレカツカレー フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 豚肉 卵 チーズ ヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース 甘夏缶 黄桃缶 パイ缶 みかん缶	68.6 Kcal 15.4 g 2.2 mg
10 (木)	黒糖パン ミルク ポロネーゼスパゲティ いろどりサラダ りんご	ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン スパゲティ コーン デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース トマトチャップ トマトピューレ きゅうり きゃべつ ブロッコリー りんご	58.4 Kcal 26.4 g 2.5 mg
11 (金)	米飯 ゆかり ミルク すき焼風煮物 ほうれん草のごまあえ ぶどうフレッシュゼリー	ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麦 こんにやく ごま ぶどうフレッシュゼリー	ゆかり たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草	51.0 Kcal 23.1 g 3.2 mg
14 (月)	米飯 味付のり ミルク ちゃんこ鍋 ピーマンとじゃこのたいたん みかん	ミルク 鶏肉 えび団子(たら) 油あげ ちりめんじゃこ	米飯 マロニー ごま油	味付のり たまねぎ ほうさい にんじん だいこん もやし しめじ 青ねぎ ニラ 土生姜 ピーマン みかん	51.2 Kcal 24.7 g 2.0 mg
15 (火)	(セルフハンバーガー) バーガーパン スライスチーズ ハンバーグ グリーンサラダ カレースープ フルーツゼリー	牛肉 豚肉 卵 ミルク チーズ 生クリーム	バーガーパン パン粉 小麦粉 じゃがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング フルーツゼリー	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	69.9 Kcal 27.3 g 3.5 mg
16 (水)	栗ご飯 かす汁orけんちん汁 いわしの梅しそフライ りんごジュース	いわし 豚肉 油あげ 白豆腐 白みそ 酒かす	米飯 栗 パン粉 小麦粉 油 さといも こんにやく りんごジュース	梅肉 大葉 だいこん にんじん 青ねぎ しめじ ごぼう	63.5 Kcal 23.7 g 3.5 mg
17 (木)	クロワッサン ミルク 白身魚の香草揚 ハムサラダ みかんゼリー	ミルク 白身魚(ホキ) チーズ ハム	クロワッサン 小麦粉 パン粉 油 ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	パジル きゃべつ にんじん ブロッコリー もやし	60.0 Kcal 26.9 g 1.7 mg
17 (木)	(2年生ブッフェ) クロワッサンorマロンパンorレズンパン 白身魚の香草揚orハンバーグ ハムサラダ orじゃがいものシャキシャキサラダ パンキンポタージュスープ みかんゼリー	白身魚(ホキ) チーズ ハム 豚肉 牛肉 卵 生クリーム ミルク	クロワッサン マロンパン レズンパン 小麦粉 じゃがいも かぼちゃ パン粉 パンキンポタージュベース ごましょうゆドレッシング 油 コールスロドレッシング マヨネーズ みかんゼリー	パジル きゃべつ にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ パセリ きゅうり きゃべつ パブリカ(赤・黄) にんにく	60.1 Kcal 26.2 g 2.5 mg
18 (金)	米飯 ふりかけ ミルク 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ りんご	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 テンメンジャン	米飯 ごま 回鍋肉の素 ゆずしょうゆドレッシング	のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー りんご	53.6 Kcal 28.5 g 2.0 mg
21 (月)	秋鮭ぞうすい 鶏の照煮 野菜の煮物 焼プリン	鶏肉 鮭 卵 焼プリン	米飯 さといも こんにやく 焼プリン	だいこん にんじん ほうさい しめじ 青ねぎ ごぼう 枝豆 たけのこ	51.2 Kcal 27.2 g 2.2 mg
22 (火)	さつまいもパン ミルク ビーフシチュー ミニトマト パニラヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ パニラヨーグルト	さつまいもパン じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ ミニトマト	67.2 Kcal 21.8 g 3.5 mg
24 (木)	米飯 味付のり ミルク さばの生姜煮or赤魚の西京焼 大根と厚揚げのピリ辛煮 みかん	ミルク さば 赤魚 西京みそ みそ 厚揚げ	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉	味付のり だいこん にんじん しめじ 枝豆 みかん	59.4 Kcal 28.9 g 3.4 mg
25 (金)	肉まん とんこつラーメン ゆでたまご キャベツ&白ぶどうジュース	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 中華そば とんこつベース キャベツ&白ぶどうジュース	たけのこ 青ねぎ しいたけ もやし にんじん たまねぎ きゃべつ メンマ	63.0 Kcal 27.2 g 2.0 mg
28 (月)	きのこご飯 ミルク 鶏の肉団子 豆腐の野菜あんかけ りんご	ミルク 鶏肉 焼豆腐	米飯 パン粉	しめじ しいたけ 土生姜 青ねぎ たまねぎ にんじん まいたけ トマトチャップ にんにく だいこん ほうさい しいたけ りんご	55.3 Kcal 23.8 g 2.9 mg
				栄養平均量	59.5 Kcal 24.7 g 2.7 mg