

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g 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		
9 (月)	米飯 ふりかけ ミルク 白身魚の香草揚げ ハムサラダ いちご	ミルク かつおぶし 卵 白身魚(ホキ) チーズ ハム	米飯 ごま 小麦粉 パン粉 油 ごましょうゆドレッシング	のり バジル きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー いちご	529 21.6 1.6	Kcal g mg
10 (火)	オレンジパン ミルク 春きゃべつとベーコンのスパゲティ ミニトマト さくらゼリー	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	オレンジパン スパゲティ ホワートルゥ さくらゼリー	春きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ミニトマト	770 24.9 2.7	Kcal g mg
11 (水)	豆ご飯 ミルク さばの塩焼orさわらの西京焼 野菜の煮物 菜の花のごまあえ 花見だんご	ミルク さば さわら 白みそ	米飯 こんにゃく ごま 花見だんご	えんどう豆 ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 菜の花	673 32.8 3.3	Kcal g mg
12 (木)	肉まん ごまみそラーメン ゆで卵 きゃべつ&白ぶどうジュース	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 中華そば ごま ねりごま きゃべつ&白ぶどうジュース	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ たまねぎ にんじん メンマ	697 29.9 2.0	Kcal g mg
13 (金)	米飯 福神漬 ミルク ビーフカレーライス ポパイサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ バナナヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草	627 23.8 2.3	Kcal g mg
16 (月)	ちらし寿司 錦糸卵 味付のり 豚汁 寿司生姜 春きゃべつとじゃこのおひたし ぶどうジュース	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ ちりめんじゃこ	米飯 さといも ごま油 ぶどうジュース	にんじん たけのこ かんぴょう れんこん 干しいたけ だいこん 青ねぎ 春きゃべつ 寿司生姜 味付のり	516 21.2 2.5	Kcal g mg
17 (火)	黒糖パン ミルク ポロネーゼペンネ ブロッコリーのサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ ハヤシルゥ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	594 25.0 2.2	Kcal g mg
18 (水)	米飯 ミルク 他人丼orとり丼 ほうれん草のごまあえ さくら餅	ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま さくら餅	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 干しいたけ 粉山椒	615 28.1 2.5	Kcal g mg
19 (木)	アリコベール ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ みかんゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 ハム	アリコベール パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールゥ マーガリン スパゲティ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう	756 31.9 2.9	Kcal g mg
	(6年生ブッフェ) アリコベールorクワッソnくるみパン インディアンロールorハムステーキ スパゲティサラダorポテトサラダ コーンポタージュスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 ハム ミルク ハムステーキ 生クリーム チーズ	アリコベール クワッソnくるみパン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールゥ マーガリン クリームコーン缶 スパゲティ ホタージュベース コーン マヨネーズ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう マッシュルーム グリーンピース きゅうり パセリ	744 27.8 2.7	Kcal g mg
20 (金)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 ジョア(いちご)	卵 かつおぶし 牛肉 油あげ ジョア(いちご)	米飯 うどん カレールゥ 片栗粉	わかめ ほうれん草 たまねぎ にんじん 青ねぎ	644 25.2 3.5	Kcal g mg
23 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク キムチ鍋 いちご	豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	のりの佃煮 はくさい にんじん しめじ 青ねぎ いちご	509 20.4 1.9	Kcal g mg
24 (火)	ナン タンドリーチキン 卵野菜スープ マンゴープリン	鶏肉 ヨーグルト 卵 マンゴープリン	ナン タンドリーチキンライス マンゴープリン	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ パセリ	536 29.1 1.9	Kcal g mg
25 (水)	揚げそばor米飯 ミルク 中華丼or血うどん 桃まん	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵	米飯 揚げそば 片栗粉 ごま油 桃まん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	532 25.6 2.2	Kcal g mg
26 (木)	たけのこピラフ ミルク シーフードとチンゲン菜のクリームシチュー 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 無塩バター いか えび 貝柱 チーズ 小豆 白いんげん豆	米飯 じゃがいも ホワートルゥ 上新粉	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲン菜 バイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	725 26.7 2.8	Kcal g mg
27 (金)	<セルフハンバーガー> バーガーパン スライスチーズ ハンバーガー パンプキンスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ りんごジュース	スライスチーズ 牛肉 豚肉 卵 ミルク 生クリーム チーズ	バーガーパン パン粉 小麦粉 かぼちゃ パンプキンホタージュベース ごましょうゆドレッシング りんごジュース	たまねぎ トマト ナツメグ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー にんにく	640 25.6 2.8	Kcal g mg
栄養平均量					632 26.2 2.5	Kcal g mg

食材の主な生産地

しめじ…長野
きゅうり…滋賀・宮崎
青ねぎ…京都
みかん…和歌山
牛肉…オーストラリア

にんじん…鳥取・長崎
きゃべつ…愛知
もやし…京都
りんご…長野
鶏肉…京都・熊本・宮崎

たまねぎ…淡路島
ミニトマト…熊本
じゃがいも…北海道
ブロッコリー…エクアドル

はくさい…和歌山・岡山
アスパラ…チリ
だいこん…和歌山
豚肉…京都・カナダ