

日	献立	おかずの内容			エネルギー	
		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	蛋白質	Kcal
5 (水)	オレンジパンorぶどうパン ミルク スパゲティナポリタン みかん	ミルク ベーコン	オレンジパン ぶどうパン スパゲティ コーン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ みかん	59.9 28.8 1.9	Kcal g mg
6 (木)	ナン ミルク ドライカレー ブロッコリーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 鶏肉 チーズ バナナヨーグルト	ナン カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー	63.3 33.8 1.6	Kcal g mg
7 (金)	米飯 ゆかり ミルク 鶏のからあげ 春雨の中華風あえもの りんご	ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 ごま ごま油 片栗粉 油 から揚げ粉	ゆかり きゃべつ もやし にんじん りんご	62.2 27.4 1.4	Kcal g mg
10 (月)	米飯 ふりかけ さばの塩焼 切干大根とひじきの煮付 おひたし ジョア(いちご)	かつおぶし 卵 さば 大豆 油あげ ジョア(いちご)	米飯 ごま サラダ油	のり 切干大根 ひじき にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	51.6 26.9 4.1	Kcal g mg
11 (火)	黒糖パン ミルク 焼そば ミニトマト 焼プリン	ミルク 豚肉 焼プリン	黒糖パン 中華そば 焼プリン	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ ミニトマト	67.7 27.8 1.9	Kcal g mg
12 (水)	米飯 ミルク ヒレカツ丼 ほうれん草のごまあえ みかん	ミルク 豚肉 卵	米飯 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 みかん	58.3 24.9 3.3	Kcal g mg
13 (木)	肉まん ミルク 焼ビーフン えびシューマイ りんご	ミルク 豚肉 いとよりだい えび	小麦粉 パン粉 ビーフン	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん りんご	56.3 22.3 3.2	Kcal g mg
14 (金)	梅しらすご飯 高野豆腐の含め煮 きゃべつとじゃこのおひたし ぶどうジュース	しらす 高野豆腐 厚揚げ ちりめんじゃこ えび たら 白身魚	米飯 ごま ごま油 大豆油 ぶどうジュース	梅 赤しそ 三度豆 しめじ にんじん れんこん たまねぎ ごぼう きゃべつ	50.3 20.1 3.4	Kcal g mg
17 (月)	米飯 韓国のり ミルク チャプチェ きゅうりとわかめの中華サラダ みかん	ミルク 豚肉	米飯 春雨 ごま ごま油	韓国のり たけのこ 干しいたけ 木くらげ もやし にんじん ピーマン にんにく 土生姜 きゅうり わかめ みかん	52.9 20.5 3.9	Kcal g mg
18 (火)	くるみパンorアップルパン ミルク サーモンときのこのクリームペンネ ミニトマト スイートポテト	ミルク 鮭 ベーコン チーズ 生クリーム 卵	くるみパン アップルパン ペンネ ホワイトルウ マーガリン バター 小麦粉 さつまいも じゃがいも 寒天	マッシュルーム たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー にんじん アスパラ ミニトマト	67.6 25.6 1.7	Kcal g mg
19 (水)	ピタパン ミルク タンドリーチキン 温野菜サラダ りんご	ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース ごましょうゆドレッシング	にんじん アスパラ ブロッコリー もやし カリフラワー きゃべつ りんご	50.2 29.3 3.0	Kcal g mg
21 (金)	BOXサンドイッチ ミルク みかん	ミルク 卵 ハム	サンドイッチパン マヨネーズ	トマト きゅうり レタス みかん		
栄養平均量					58.2 26.1 2.7	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

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