

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	
		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	Kcal	g mg
7 (水)	七草がゆ 焼ししゃも おひたし みかん	ししゃも	米飯 ごま	せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	405	Kcal 20.2 g 3.5 mg
8 (木)	黒糖パン ミルク スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ りんご	ミルク チーズ 豚ミンチ	黒糖パン スパゲティ ビーフシチューの素 ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー りんご	591	Kcal 24.9 g 2.2 mg
9 (金)	<セレクト給食> 他人丼or豚丼 ミルク ほうれん草のごまあえ 干し柿	ミルク 牛肉 豚肉 卵	米飯 ごま 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ 土生姜 ほうれん草 干し柿	553	Kcal 25.6 g 2.7 mg
13 (火)	スライスパン ミルク イチゴジャム スライスチーズ ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ミルク スライスチーズ ウインナー ヨーグルト	スライスパン イチゴジャム じゃがいも	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 パイン缶 黄桃缶 甘夏缶 みかん缶	706	Kcal 25.5 g 1.4 mg
14 (水)	わかめごはん カレーうどん ゆでたまご りんごジュース	かつおぶし 油あげ ゆで卵	米飯 うどん カレールウ りんごジュース	わかめ 青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	516	Kcal 19.9 g 3.2 mg
15 (木)	あずきごはん さわらの西京焼 たっぷり野菜のみそ汁 みかん	小豆 さわら 白みそ みそ 油あげ	米飯 さつまいも	ごぼう だいこん にんじん はくさい しめじ 青ねぎ	468	Kcal 21.0 g 2.7 mg
16 (金)	<セレクト給食> ビーフカレーorハヤシライス ミルク 福神漬 大根サラダ プリン	ミルク 牛肉 豚肉 チーズ プリン	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルー ごましょうゆドレッシング プリン	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ 福神漬 だいこん 枝豆	632	Kcal 22.8 g 4.4 mg
19 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク キムチ鍋 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 ごま油 マロニー キムチの素 杏仁豆腐	のりの佃煮 はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ しめじ みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶	545	Kcal 22.1 g 2.6 mg
20 (火)	ピタパン スクランブルエッグ コーンポタージュスープ バナナヨーグルト	ベーコン 卵 生クリーム バナナヨーグルト	ピタパン コーン ポタージュスープの素	にんじん グリンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	577	Kcal 22.8 g 3.5 mg
21 (水)	米飯 ふりかけ チンジャオロース 中華風おひたし ジョア(ブルーベリー)	かつおぶし 豚肉 ジョア(ブルーベリー)	米飯 ごま 青椒肉絲のたれ ごま油	のり ビーマン たけのこ にんじん もやし きゅうり	528	Kcal 27.5 g 2.1 mg
22 (木)	スライスパン ミルク 大豆バター ミネストローネ ミニ骨付フランク みかんゼリー	ミルク ベーコン 卵 ミニ骨付フランク	スライスパン 大豆バター コーン シェルマカロニ みかんゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	784	Kcal 25.6 g 2.3 mg
23 (金)	<セレクト給食> 五目ごはん かす汁or豚汁 三度豆のごまあえ りんご	ミルク 豚肉 油あげ 白豆腐 みそ 白みそ	米飯 こんにゃく ごま 酒かす	ごぼう にんじん しいたけ だいこん 青ねぎ 三度豆 りんご	437	Kcal 20.1 g 2.2 mg
26 (月)	米飯 味付のり ミルク すきやき風煮物 きゃべつとじゃこのおひたし 干し柿	ミルク 牛肉 焼豆腐 じゃこ	米飯 もち麦 糸こんにゃく ごま ごま油 砂糖	味付のり たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ きゃべつ 干し柿	531	Kcal 26.2 g 2.8 mg
27 (火)	パケット バター ミルク フイヤーベス ミニトマト クレープ	ミルク えび いか 子柱 鮭 クレープ	パケット バター フイヤーベスの素 クレープ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー ミニトマト	553	Kcal 26.2 g 2.8 mg
28 (水)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー ポパイサラダ みかん	ミルク ベーコン チーズ	米飯 バター ホホワイトルー じゃがいも コーン ゆずしょうゆドレッシング	しいたけ まいたけ しめじ たまねぎ にんじん カリフラワー ほうれん草 ブロッコリー みかん	701	Kcal 24.0 g 2.2 mg
29 (木)	米飯 ふりかけ 大根と厚揚げのピリ辛煮 とりの照煮 ジョア(プレーン)	かつおぶし 厚揚げ みそ 鶏肉 ジョア(プレーン)	米飯 ごま 豆板醤 砂糖	のり だいこん にんじん しめじ 枝豆	535	Kcal 25.0 g 2.9 mg
30 (金)	ベーコンピッツァン ミルク インディアンロールカツ ハムサラダ ラフランスジュレ	ミルク インディアンロールカツ ハム	ベーコンピッツァン 油 ごましょうゆドレッシング ラフランスジュレ	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー	477	Kcal 18.8 g 1.7 mg
	<4年生ブッフェ給食> ベーコンピッツァンorセサミンorクワッソ インディアンロールカツorローストボー クハムサラダorポテトサラダ パンプキンポタージュスープ ラフランスジュレ	ミルク インディアンロールカツ ハム チーズ 生クリーム	ベーコンピッツァン セサミン クワッソ 油 ラフランスジュレ ごましょうゆドレッシング かぼちゃ パンプキンベース じゃがいも マヨネーズ コーン	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ ミニトマト グリンピース	559	Kcal 22.7 g 2.0 mg
<b>栄養平均量</b>					561	Kcal 23.2 g 2.6 mg