

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		
2 (月)	貝柱ごはん ミルク 豆腐の野菜あんかけ ししゃもフリッター	ミルク 貝柱 鶏ミンチ 焼豆腐 ししゃもフリッター	米飯 油	だいこん にんじん しめじ ほうさい 青ねぎ 干しいたけ 土生姜	536 26.1 2.7	Kcal g mg
3 (火)	恵方巻寿司 いわしのつみれ入りちゃんこ鍋 節分豆の砂糖衣	卵 桜でんぶ いわしのつみれ 鶏肉 黒豆 大豆 えび団子	米飯 油 マロニー 砂糖	のり かんぴょう 土生姜 干しいたけ 人参 大根 ほうさい みつば ニラ しめじ もやし 青ねぎ	593 20.7 2.4	Kcal g mg
4 (水)	スライスパン りんごジャム ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ パイナップル&キャロットジュース	ベーコン チーズ 生クリーム	スライスパン りんごジャム スパゲティ コーン ホワイトルゥ ゆずしょうゆドレッシング パイナップル&キャロットジュース	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー	703 19.5 3.2	Kcal g mg
5 (木)	米飯 ふりかけ ミルク 牛肉のしくれ煮 おひたし みかん	ミルク かつおぶし 牛肉	米飯 ごま こんにゃく	のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 もやし ほうれん草 きゃべつ みかん	612 22.7 2.0	Kcal g mg
6 (金)	(セレクト給食) 麻婆丼or親子丼 ミルク スナックエンドウのごまあえ りんご	ミルク 厚揚げ 豚ミンチ 鶏肉 卵	米飯 麻婆豆腐の素 砂糖 ごま	白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく 青ねぎ スナックエンドウ りんご	579 26.8 2.5	Kcal g mg
9 (月)	肉まん とんこつラーメン ゆで卵 ぶどうジュース	肉まん 豚肉 卵	中華そば ぶどうジュース	太もやし にんじん 青ねぎ メンマ たまねぎ きゃべつ	628 27.5 2.0	Kcal g mg
10 (火)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ ポパイサラダ フルーツゼリー	ミルク バター 生クリーム サワークリーム 牛肉	米飯 コーン ハヤシルゥ ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム パプリカ ほうれん草 にんじん	705 26.7 2.7	Kcal g mg
12 (木)	黒糖パン ミルク 焼ビーフン フルーツヨーグルト	ミルク 豚肉 テンメンジャン フルーツヨーグルト	黒糖パン ビーフン	きゃべつ 太もやし たまねぎ にんじん ピーマン	543 19.0 1.3	Kcal g mg
13 (金)	(セレクト給食) えびカレーorチキンカレー 福神漬 ミルク コーンサラダ チョコレート	ミルク えび 鶏肉 チーズ	米飯 カレールゥ ゆずしょうゆドレッシング コーン チョコレート	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー 福神漬	565 23.4 2.0	Kcal g mg
16 (月)	米飯 味付のり ミルク 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 きゃべつとじゃこのおひたし	ミルク 鶏肉 卵 白豆腐 じゃこ	米飯 ごま パン粉 小麦粉 ながいも こんにゃく ごま油	味付のり にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ 枝豆 きゃべつ	551 23.2 2.7	Kcal g mg
17 (火)	皿うどん ミルク うさぎあんまん	ミルク 豚肉 えび	かたやきそば 片栗粉 ごま油 うさぎあんまん	ほうさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ 太もやし しめじ	571 23.6 1.5	Kcal g mg
18 (水)	米飯 ミルク 回鍋肉 中華風おひたし マンゴープリン	ミルク 豚肉 テンメンジャン	米飯 ごま ごま油 回鍋肉の素 マンゴープリン	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり 太もやし	555 27.7 1.7	Kcal g mg
19 (木)	セサミパン ミルク ローストチキン 厚揚げサラダ いよかんフレッシュゼリー 5年生ブッフェ給食 セサミパンorクロワッサンorオレンジパン ローストチキンorローストポーク 厚揚げサラダorスパゲティサラダ パンプキンポタージュスープ いよかんフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 厚揚げ	セサミパン ごまドレッシング いよかんフレッシュゼリー	だいこん にんじん おくら	593 23.4 3.0	Kcal g mg
20 (金)	(セレクト給食) 米飯 納豆 かす汁orけんちん汁 三度豆のごまあえ りんご	納豆 豚肉 油あげ 白みそ 白豆腐	米飯 酒かす さといも こんにゃく ごま	にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう 三度豆 りんご	467 22.9 2.8	Kcal g mg
23 (月)	ひじきごはん 坦々うどん ゆで卵 ジョア(ブルーベリー)	鶏肉 油あげ 大豆 豚ミンチ みそ 卵 ジョア(ブルーベリー)	米飯 こんにゃく うどん 麻婆豆腐の素	ひじき にんじん メンマ 青ねぎ ほうさい	570 28.1 3.8	Kcal g mg
24 (火)	スライスパン ミルク いちごジャム スライスチーズ ビーフシチュー 大根サラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク スライスチーズ 牛肉 チーズ	スライスパン じゃがいも いちごジャム ハヤシルゥ ごましょうゆドレッシング アップルフレッシュゼリー	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 だいこん トマトピューレ 枝豆	767 24.1 2.3	Kcal g mg
25 (水)	米飯 ふりかけ ミルク エビチリ 春雨サラダ みかん	ミルク かつおぶし えび 卵白	米飯 ごま ごま油 油 えびチリの素 春雨 小麦粉	のり ピーマン たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり 太もやし みかん	614 19.8 2.3	Kcal g mg
26 (木)	セルフカットバーガー バーガーパン ミンチカツ コーンポタージュスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マスカット&キャベツジュース	豚ミンチ 卵 チーズ ミルク	バーガーパン パン粉 小麦粉 コーン ポタージュベース ゆずしょうゆドレッシング マスカット&キャベツジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー	651 21.0 2.6	Kcal g mg
27 (金)	(セレクト給食) 米飯 味付のり ミルク さばの生姜煮orさばのみそ煮 切干大根とひじきの煮物 ほうれん草のごまあえ みかんゼリー	ミルク さば みそ 油あげ 大豆	米飯 砂糖 ごま 油 みかんゼリー	味付のり 土生姜 ひじき にんじん 切干だいこん ほうれん草	643 25.8 4.8	Kcal g mg
栄養平均量					602 23.8 2.5	Kcal g mg