

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 g	Kcal mg
1 (金)	<セレクトデザート> 米飯 のりの佃煮 焼ししゃも たけのこ汁 ちまきorかしわ餅	ししゃも 豚肉 油あげ 白豆腐	米飯 ちまきorかしわ餅	のりの佃煮 たけのこ わかめ にんじん ごぼう 青ねぎ	550 30.4 3.1	Kcal g mg
7 (木)	スライスパン ミルク ブルーベリージャム カマンベールチーズ 白身魚の香草フライ ハムサラダ フルーツゼリー	ミルク カマンベールチーズ 白身魚 チーズ 白ハム	パン ブルーベリージャム 小麦粉 パン粉 油 ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	パジル きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん	679 26.1 1.4	Kcal g mg
8 (金)	わかめごはん 牛肉入りカレーうどん ゆで卵 ジョア(プレーン)	牛肉 油あげ 卵 かつおぶし ジョア(プレーン)	米飯 うどん カレールウ 片栗粉	わかめ ほうれん草 にんじん たまねぎ 青ねぎ	569 21.1 3.2	Kcal g mg
11 (月)	たけのこピラフ ミルク ポトフ いちご	ミルク 鶏肉 油あげ ウィンナー	米飯 パター じゃがいも ベビーコーン	たけのこ たまねぎ にんじん マッシュルーム 三度豆 だいこん セロリ いちご	545 16.7 1.6	Kcal g mg
12 (火)	黒糖パン ミルク 菜の花とベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ ルビーゼリー	ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン スパゲティ ホワイトルウ ゆずしょうゆドレッシング ルビーゼリー	菜の花 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー	689 22.9 2.0	Kcal g mg
13 (水)	<セレクト給食> ハヤシライスorチキンカレー 福神漬 ミルク フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 牛肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	米飯 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ	福神漬 グリンピース たまねぎ にんじん トマトチップ トマトビュレ しめじ マッシュルーム みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶	591 18.6 1.7	Kcal g mg
14 (木)	ピタパン タンドリーチキン コーンポタージュスープ ぶどうジュース	鶏肉 ヨーグルト チーズ 生クリーム	ピタパン タンドリースライス コーン ホタージュベース ぶどうジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	504 24.7 2.8	Kcal g mg
15 (金)	米飯 ミルク ぶりかけ キムチ鍋 マンゴーフルーツ	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 ごま マロニー キムチの素	のり ほうさい しめじ にんじん 干しいたけ 青ねぎ マンゴー	521 20.2 2.1	Kcal g mg
18 (月)	米飯 ミルク 味付のり 豆腐ハンバーグ 切干とひじきの煮物 プリン	ミルク 鶏ミンチ 豆腐 卵 油あげ 大豆 プリン	米飯 小麦粉 パン粉 ごま 油 プリン	味付のり にんじん ごぼう 土生姜 たまねぎ 切干大根 ひじき	627 23.8 6.2	Kcal g mg
19 (火)	アリオベール ミルク 骨付フランク コーンサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク 骨付フランク	アリオベール コーン ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー にんじん きゃべつ	701 27.4 1.8	Kcal g mg
20 (水)	<セレクト給食> 他人丼or麻婆丼 ミルク ブロッコリーのごまあえ 杏仁プリン	ミルク 牛肉 卵 絹厚揚げ 豚ミンチ	米飯 片栗粉 ごま 麻婆豆腐の素 ごま油 杏仁プリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ブロッコリー	579 26.9 4.4	Kcal g mg
21 (木)	スライスパン ミルク 大豆バター チキンカツ いろどりサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 鶏肉 卵 小豆 白いんげん豆	パン 大豆バター 油 パン粉 小麦粉 コーン ゆずしょうゆドレッシング 上新粉 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 パイン缶	710 24.7 1.5	Kcal g mg
22 (金)	米飯 ミルク 青椒肉絲 ナムル さくらんぼゼリー	ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 ごま 棒々鶏ドレッシング ごま油 さくらんぼゼリー	たけのこ ピーマン ほうれん草 にんじん 太もやし	557 27.5 2.3	Kcal g mg
25 (月)	鮭ごはん ミルク 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のごまあえ パニラヨーグルト	ミルク 鮭 焼豆腐 鶏ミンチ パニラヨーグルト	米飯 ごま	こんぶ 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 ほうれん草	515 26.6 3.0	Kcal g mg
26 (火)	米飯 納豆 肉じゃが 春きゃべつとじゃこのおひたし りんごジュース	納豆 牛肉 ちりめんじゃこ	米飯 じゃがいも こんにゃく ごま油 りんごジュース	たまねぎ にんじん 三度豆 春きゃべつ	489 16.2 2.5	Kcal g mg
27 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ゆかり さんまごま揚げorあじフライ 棒々鶏サラダ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク さんま あじ 卵 鶏肉	米飯 油 パン粉 小麦粉 ごま ごま油 春雨 棒々鶏ドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	ゆかり 土生姜 きゃべつ にんじん きゅうり もやし	662 22.8 3.1	Kcal g mg
29 (金)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ 大根サラダ シークワサーゼリー	ミルク 牛肉 生クリーム サークリーム ちりめんじゃこ	米飯 パター ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング シークワサーゼリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム パプリカ だいこん にんじん 枝豆	705 27.3 2.5	Kcal g mg
栄養平均量					640 25.1 2.7	Kcal g mg