

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		
1 (月)	かた焼きそば ミルク うさぎあんまん	ミルク 豚肉 えび いか 貝柱	揚げそば ごま油 片栗粉 うさぎあんまん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ もやし しめじ	529 23.6 1.5	Kcal g mg
2 (火)	きのこピラフ ミルク ペーコンシチュー アメリカンチェリー	ミルク パター 鶏肉 ペーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルウ	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 ブロッコリー アメリカンチェリー	654 22.9 1.8	Kcal g mg
3 (水)	<セレクト給食> 豚丼or親子丼 ミルク ピーマンとじゃこのたいたん シークワサーゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ピーマン	563 26.0 2.2	Kcal g mg
4 (木)	スライスパン ミルク スライスチーズ いちごジャム エビカツレツ スパゲティサラダ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク スライスチーズ エビカツレツ ハム	スライスパン イチゴジャム パン粉 小麦粉 マヨネーズ スパゲティ 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー ごぼう きゃべつ にんじん	756 31.4 2.2	Kcal g mg
5 (金)	ナン ドライカレー ミニトマト ジョア(ブルーベリー)	鶏ミンチ チーズ ジョア(ブルーベリー)	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ミニトマト	498 27.0 1.6	Kcal g mg
8 (月)	ひじきごはん 担々うどん ゆで卵 りんごジュース	鶏肉 油あげ 大豆 豚ミンチ みそ 卵	米飯 こんにやく うどん ごま ごま油 りんごジュース	ひじき にんじん メンマ 青ねぎ もやし はくさい	565 24.8 3.9	Kcal g mg
9 (火)	スライスパン ミルク りんごジャム イタリアントマトシチュー 星型ナタデココ入りマンゴー	ミルク ペーコン レンズ豆 ひよこ豆 赤・白いんげん 大豆	スライスパン リンゴジャム リボンパスタ ナタデココ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ トマトピューレ マンゴー バイン	696 24.3 2.0	Kcal g mg
10 (水)	セサミパン ミルク ローストチキン コーンサラダ びわフレッシュゼリー	ミルク ローストチキン	セサミパン コーン ゆずしょうゆドレッシング びわフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	645 26.6 2.8	Kcal g mg
10 (水)	《4年ブッフ》 セサミパンorロワッサンorオレンジパン ローストチキンorハンバーグ コーンサラダorポテトサラダ パンパンキボタージュスープ びわフレッシュゼリー	ローストチキン 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ハム チーズ 生クリーム	セサミパン クロワッサン オレンジパン パン粉 コーン ゆずしょうゆドレッシング じゃがいも マヨネーズ かぼちゃ パンパンキボタージュ びわフレッシュゼリー	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ にんじん グリルピース きゅうり ミニトマト バセリ にんにく	645 26.0 3.0	Kcal g mg
11 (木)	米飯 ふりかけ ミルク すき焼風煮物 ほうれん草のごまあえ いちごフレッシュゼリー	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 焼豆腐	米飯 ごま こんにやく もち麩 いちごフレッシュゼリー	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ いんげん ほうれん草	519 23.7 2.9	Kcal g mg
12 (金)	ピピンバ井 ミルク カスタードまん	ミルク 豚ミンチ	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース カスタードまん	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん	496 22.5 2.1	Kcal g mg
15 (月)	米飯 味付のり ミルク 鶏つくね 野菜の煮物 アメリカンチェリー	ミルク 鶏ミンチ	米飯 パン粉 こんにやく	味付のり たまねぎ ごぼう 土生姜 枝豆 たけのこ にんじん アメリカンチェリー	516 22.8 2.2	Kcal g mg
16 (火)	黒糖パン ミルク スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク 豚ミンチ チーズ	黒糖パン スパゲティ ハヤシルウ 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 グリルピース トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー	576 24.6 2.3	Kcal g mg
17 (水)	<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 ポパイサラダ フルーツヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ フルーツヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング コーン	福神漬 たまねぎ にんじん グリルピース トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草	649 24.0 2.4	Kcal g mg
18 (木)	米飯 のりの佃煮 ミルク とりのから揚げ 中華風あえもの 杏仁フルーツ	ミルク 鶏肉	米飯 から揚げ粉 片栗粉 油 ごま ごま油 春雨 杏仁豆腐	のりの佃煮 もやし きゃべつ にんじん バイン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	652 27.9 2.2	Kcal g mg
19 (金)	木の葉丼 ミルク ブロッコリーのごまあえ チョコプリン	ミルク 焼かまぼこ 卵 チョコプリン	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ ブロッコリー	608 25.4 2.8	Kcal g mg
20 (土)	助六(巻寿司、いなり寿司) マスカット&キャベツジュース	だて巻 油あげ でんぶ	米飯 ごま マスカット&キャベツジュース	のり かんぴょう みつば れんこん にんじん		
22 (月)	米飯 ふりかけ ミルク 酢豚 春雨サラダ 黒糖クレープ	ミルク かつおぶし 卵 豚ミンチ 鶏ミンチ 黒糖クレープ	米飯 ごま パン粉 片栗粉 春雨 黒糖クレープ	のり たまねぎ にんじん たけのこ 赤・黄パプリカ しめじ ケチャップ きゅうり もやし	591 18.4 3.4	Kcal g mg
23 (火)	《セルフカッパ》 バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ カレースープ ジョア(プレーン)	スライスチーズ 豚ミンチ 卵 ミルク 生クリーム チーズ ジョア(プレーン)	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	769 29.3 2.8	Kcal g mg
24 (水)	<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 大根のピリ辛煮 プリン	ミルク さば 西京みそ 厚揚げ みそ プリン	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉	味付のり 土生姜 だいこん にんじん しめじ 枝豆	709 29.6 5.5	Kcal g mg
25 (木)	肉まん ミルク 焼ビーフン 杏仁プリン	ミルク 肉まん 豚肉	肉まん ビーフン 杏仁プリン	きゃべつ たまねぎ ピーマン もやし にんじん	511 20.4 2.1	Kcal g mg
26 (金)	パケット ミルク ビーフンシチュー 大根サラダ みかんゼリー	ミルク 牛肉 チーズ ちりめんじゃこ	パケット じゃがいも ハヤシルウ ごま油 ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー トマトピューレ トマトケチャップ だいこん 枝豆	560 21.6 2.6	Kcal g mg
29 (月)	わかめごはん ミルク 五目冷しうどん 錦糸卵 びわ	ミルク 豚肉 油あげ 卵	米飯 うどん	わかめ にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ しいたけ びわ	564 21.1 2.3	Kcal g mg
30 (火)	米飯 ミルク 回鍋肉 中華風サラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉	米飯 回鍋肉の素 ごま ごま油 中華ドレッシング ピーチフレッシュゼリー	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし 寒天	562 27.8 1.8	Kcal g mg
				栄養平均量	598 24.8 2.5	Kcal g mg