

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 (木)	味付パン ミルク りんごジャム ミネストローネ ポテトチップのパンクッキング いちじくヨーグルト	ミルク ベーコン ヨーグルト チーズ	味付パン コーン マカロニ じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 かぼちゃ りんごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトピューレ トマトケチャップ パセリ いちじく	650 20.1 1.8	Kcal g mg
2 (金)	きのこピラフ 秋いっばいけんクリームシュー ミニトマト リンゴジュース	バター 鶏肉 チーズ	米飯 じゃがいも コーン かぼちゃ ホワイトルゥ りんごジュース	まいたけ しいたけ しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー えりんぎ マッシュルーム ミニトマト	523 19.2 2.3	Kcal g mg
5 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 酢豚 春雨サラダ マンゴープリン	ミルク 卵 かつおぶし 鶏ミンチ 豚ミンチ	米飯 ごま パン粉 片栗粉 春雨 油 マンゴープリン	のり たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン もやし トマトケチャップ きゅうり	550 18.5 3.2	Kcal g mg
6 (火)	米飯 ミルク のりの佃煮 野菜入り卵焼き 野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ アップルシャーベット	ミルク かつおぶし 卵	米飯 こんにゃく ごま アップルシャーベット	にんじん 青ねぎ ごぼう たけのこ 枝豆 しめじ ほうれん草 のりの佃煮	563 20.0 2.6	Kcal g mg
7 (水)	<セレクト給食> 黒糖パン ミルク エビカツレツorささみの磯辺揚 ハムサラダ 巨峰	ミルク えび 白身魚 卵 鶏肉 白ハム	黒糖パン パン粉 油 小麦粉 ごましょうゆドレッシング	のり きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー 巨峰	605 17.6 1.9	Kcal g mg
8 (木)	焼いも ミルク 五目みそ煮込うどん 和菓のムース	ミルク かつおぶし 油あげ 豚肉 みそ	さつまいも うどん 和菓のムース	ほうれん草 青ねぎ にんじん はくさい しめじ	516 16.7 5.0	Kcal g mg
9 (金)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 巨峰のジュレ	ミルク バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 ハヤシルゥ ゆずしょうゆドレッシング 巨峰のジュレ	たまねぎ しめじ マッシュルーム パブリカ ブロッコリー カリフラワー	665 27.1 3.0	Kcal g mg
13 (火)	栗ごはん ミルク 秋満載! さんまの竜田揚秋野菜あんかけ 焼プリン	ミルク さんま 焼プリン	米飯 栗 片栗粉 油 かぼちゃ さつまいも 焼プリン	だいこん にんじん しめじ はくさい 青ねぎ 干しいたけ 土生姜 えりんぎ	675 22.0 2.1	Kcal g mg
14 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 中華丼or木の葉丼 ブロッコリーのごまあえ スイートポテト	ミルク 豚肉 いか えび かまぼこ 卵 生クリーム	米飯 ごま油 片栗粉 ごま さつまいも 小麦 バター マーガリン 寒天	はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ きぬさや たけのこ もやし 青ねぎ ブロッコリー	565 22.8 2.5	Kcal g mg
15 (木)	マロンパン ミルク 骨付フランクフルト コーンサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏ミンチ 卵 骨付フランクフルト 生クリーム チーズ 白ハム ミルク	マロンパン コーン ごましょうゆドレッシング アップルフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	644 25.2 1.6	Kcal g mg
16 (金)	米飯 ミルク 青椒肉絲 ナムル 杏仁プリン	ミルク 豚肉 杏仁プリン	米飯 青椒肉絲のたれ 棒々鶏ドレッシング ごま 杏仁プリン	ピーマン たけのこ もやし ほうれん草 にんじん	566 27.8 3.6	Kcal g mg
20 (火)	松茸ごはん 秋鮭の塩焼 秋の具だくさんみそ汁 みかんゼリー	油あげ 鮭 みそ	米飯 こんにゃく さつまいも かぼちゃ みかんゼリー	まつたけ たけのこ ひらたけ にんじん 青ねぎ はくさい だいこん しめじ	506 23.9 2.8	Kcal g mg
21 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 秋満載! 秋のチキンカレーorハヤシライス ブロッコリーのサラダ 果実どっさりヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	米飯 ハヤシルゥ かぼちゃ カレールゥ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ マッシュルーム 福神漬 まいたけ えりんぎ ブロッコリー 白桃缶 黄桃缶 アプリコット びわ	624 23.3 2.0	Kcal g mg
22 (木)	米飯 味付のり さんまの蒲焼 ひじきと切干大根の煮物 三度豆のごまあえ ジョア(プルヘリー)	さんま 油揚げ 大豆 ジョア(プルヘリー)	米飯 パン粉 片栗粉 油 ごま	味付のり 切干だいこん ひじき にんじん 三度豆	562 21.6 3.9	Kcal g mg
23 (金)	米飯 ミルク とり丼 白菜の煮びたし ラ・フランスジュレ	ミルク 鶏肉 油あげ	米飯 片栗粉 ラ・フランスジュレ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 粉山椒 はくさい ほうれん草 しめじ	545 28.1 2.1	Kcal g mg
27 (火)	味付パン ミルク きのこことべーコンのクリームスパゲティ ポパイサラダ みかん	ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	味付パン スパゲティ コーン ホワイトルゥ ごましょうゆドレッシング	えりんぎ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム アスパラ ほうれん草 みかん	685 22.6 2.4	Kcal g mg
栄養平均量					590 22.3 2.7	Kcal g mg