

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)	わかめご飯 ミルク みそ煮うどん ゆで卵 和栗のムース	ミルク 油あげ 豚肉 かつおぶし みそ かまぼこ 卵	米飯 うどん 和栗のムース	わかめ ほうれん草 青ねぎ にんじん しめじ ほういし	73.4 25.7 6.1	Kcal g mg
4 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 天津飯or麻婆丼 中華風おひたし フルーツゼリー	ミルク 卵 かに身 かにフレク (太刀魚、たら、卵白) 豚ミンチ 厚揚げ	米飯 麻婆豆腐の素 甘酢の素 ごま 中華ドレッシング フルーツゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース 白ねぎ にんにく もやし きゅうり	56.0 27.1 3.3	Kcal g mg
5 (木)	<セルフカットバーガー> バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ 秋いっばいポタージュスープ ミニトマト ぶどうジュース	チーズ 豚肉 卵 ミルク 生クリーム	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 コーン かぼちゃ ポタージュルウ さつまいも ぶどうジュース	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ パセリ ミニトマト えりんぎ	72.0 24.8 2.9	Kcal g mg
9 (月)	鮭ご飯 ミルク ちゃんこ鍋(えび団子入り) ほうれん草のごまあえ みかん	ミルク 鮭 鶏肉 えび たら 油あげ	米飯 ごま 小麦粉 片栗粉 マロニー	こんぶ ほういし にんじん ニラ だいこん しめじ もやし 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	52.1 21.5 2.4	Kcal g mg
10 (火)	包(パオ) 豚の角煮 中華野菜スープ キャベツ&マスカットジュース	豚肉 卵	包 ごま油 片栗粉 フォー キャベツ&マスカットジュース	ほういし にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	53.9 15.9 3.0	Kcal g mg
11 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ふりかけ さばの生姜煮orかつおごま醤油煮 野菜の煮物 わらび餅	ミルク かつおぶし 卵 さば かつお	米飯 ごま こんにゃく わらび餅(きな粉)	のり 土生姜 ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ	60.6 26.3 3.3	Kcal g mg
12 (木)	味付パン ミルク 棒チーズ スパゲティミートソース ブロッコリーとかリフラワーのサラダ りんご	ミルク チーズ 豚ミンチ	味付パン スパゲティ ハヤシルウ ゆずドレッシング	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 ブロッコリー カリフラワー りんご	66.1 28.4 2.1	Kcal g mg
13 (金)	米飯 ミルク 親子丼 三度豆のごまあえ アップルフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 卵	米飯 ごま アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 三度豆	61.5 26.3 2.7	Kcal g mg
16 (月)	秋鮭ぞうすい とりの照煮 九条ねぎといかのぬたあえ りんごジュース ステーキマロン	鮭 卵 鶏肉 いか 白みそ ミルク 生クリーム バター マーガリン	米飯 さといも 小麦粉 白あん 栗 りんごジュース	だいこん にんじん ほういし しめじ 青ねぎ	51.4 23.4 1.7	Kcal g mg
17 (火)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorえびカレー コーンサラダ パニャヨーグルト	ミルク 牛肉 えび チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールー コーン ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しめじ きゃべつ ブロッコリー	59.9 23.6 2.0	Kcal g mg
18 (水)	アリオベール ミルク スコッチエッグ マカロニサラダ シークワサーゼリー	ミルク 卵 豚肉 牛肉 鶏肉	アリオベール パン粉 マカロニ コーン ゆずしょうゆドレッシング シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	63.9 25.1 1.8	Kcal g mg
	2年生ブッフェ アリオベールorセザンパンorクワッサン スコッチエッグorローストポーク マカロニサラダorポテトサラダ パンプキンポタージュース シークワサーゼリー	ミルク 卵 豚肉 牛肉 鶏肉 チーズ 生クリーム 白ハム	アリオベール クワッサン セザンパン パン粉 マカロニ コーン ゆずしょうゆドレッシング かぼちゃ ポタージュルウ じゃがいも マヨネーズ シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー パセリ グリンピース きゅうり ミニトマト	53.0 17.4 1.8	Kcal g mg
19 (木)	米飯 ミルク 味付のり すき焼風煮物 おひたし みかん	ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麦 こんにゃく ごま	味付のり たまねぎ 青ねぎ しめじ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	50.2 22.8 2.4	Kcal g mg
20 (金)	ピタパン タンドリーチキン かぼちゃのニョッキ入り野菜スープ ジョア(ブルーベリー)	鶏肉 ヨーグルト 卵 ジョア(ブルーベリー)	ピタパン かぼちゃと豆のニョッキ (かぼちゃ、じゃがいも、小麦)	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ えりんぎ	50.5 28.0 3.3	Kcal g mg
24 (火)	味付パン ミルク やきそば ブロッコリーのサラダ アーモンドカル みかんゼリー	ミルク 豚肉 かつおちいわし	味付パン 中華蒸しそば ごましょうゆドレッシング アーモンド みかんゼリー	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし 青ねぎ しめじ ブロッコリー	63.9 26.1 2.0	Kcal g mg
25 (水)	<セレクト給食> きのこご飯 豚汁orかす汁 じゃこときゃべつのおひたし 焼プリン	豚肉 白豆腐 油あげ みそ ちりめんじゃこ 白みそ 焼プリン	米飯 酒かす さといも ごま油 焼プリン	しめじ しいたけ まいたけ たいこん にんじん 青ねぎ きゃべつ	51.3 21.7 2.7	Kcal g mg
26 (木)	米飯 ミルク ゆかり 回鍋肉 大根ともやしの中華サラダ マンゴープリン	ミルク 豚肉	米飯 ごま 中華ドレッシング マンゴープリン	ゆかり きゃべつ ビーマン にんじん たまねぎ しめじ だいこん もやし	56.5 27.6 1.8	Kcal g mg
27 (金)	黒糖パン ミルク ビーフシチュー ポパイサラダ りんご	ミルク 牛肉 チーズ	黒糖パン じゃがいも ハヤシルウ コーン ゆずドレッシング	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 トマトピューレ ほうれん草 りんご	66.3 28.8 2.9	Kcal g mg
30 (月)	米飯 ミルク のりの佃煮 おでん 焼ししゃも みかん	ミルク ししゃも 鶏肉 厚揚げうずら卵 すり身ボール	米飯 こんにゃく さといも	のりの佃煮 だいこん にんじん みかん たまねぎ ごぼう	68.9 35.4 4.3	Kcal g mg
栄養平均量					59.9 25.5 2.8	Kcal g mg