

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal
		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
					鉄	mg
7 (木)	七草がゆ 焼ししゃも おひたし みかん	ししゃも	米飯 ごま	せり なずな ごきょう はこべら すずしろ すずな ほとけのざ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	405	Kcal
8 (金)	雑穀パン ミルク バター クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	雑穀パン(発芽玄米、黒豆 ひまわりの種、アマランサス クコの実、黒ごま、ハト麦 黒米、小豆、緑豆、トモロコシ) スパゲティ ホワイトルゥ コーン ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	ほうれん草 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー	669	Kcal
12 (火)	あずきご飯 さんまの竜田揚 たっぷり野菜のみそ汁 ジョア(ブルーベリー)	さんま 油あげ みそ ジョア(ブルーベリー)	米飯 小豆 片栗粉 油 さつまいも かぼちゃ	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ	569	Kcal
13 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorハヤシライス ポパイサラダ バナナヨーグルト	ミルク 豚肉 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールゥ ハヤシルゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトチップ トマトビュレ ほうれん草	682	Kcal
14 (木)	味付パン 棒チーズ 白身魚のバジルフライ 野菜と卵のスープ ぶどうジュース	棒チーズ ホキ チーズ 卵 ベーコン	味付パン 小麦粉 パン粉 油 ぶどうジュース	バジル たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ	614	Kcal
15 (金)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー ミニトマト みかん	ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	米飯 バター じゃがいも ホワイトルゥ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー ミニトマト みかん	673	Kcal
18 (月)	<セルフサンドイッチ> サンドイッチパン スライスチーズ スクランブルエッグ コーンポタージュスープ りんごジュース	スライスチーズ 生クリーム ミルク 卵 ベーコン チーズ	スライスパン コーン ポタージュベース りんごジュース	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース パセリ	738	Kcal
19 (火)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ミニフランクフルト みかんゼリー	ミルク ベーコン フランクフルト	黒糖パン マカロニ コーン みかんゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ トマトチップ トマトビュレ	698	Kcal
20 (水)	<セレクト給食> 五目ごはん のっぺい汁orかす汁 三度豆のごまあえ りんご	油あげ 鶏肉 豚肉 焼かまぼこ 酒かす 白みそ	米飯 こんにゃく さといも 片栗粉 ごま	たけのこ 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ なめこ 土生姜 三度豆 りんご	468	Kcal
21 (木)	ガーリックパン ミルク バター ブイヤールベース フルーツのヨーグルトあえ	ミルク バター 鮭 えび いか 貝柱 ヨーグルト	ガーリックパン ブイヤールベースの素	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー にんにく サフラン 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	507	Kcal
22 (金)	米飯 ミルク 他人丼 ほうれん草のポン酢あえ みかん	ミルク 牛肉 卵 糸かつお	米飯 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 みかん	547	Kcal
25 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 わらび餅	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 豆腐	米飯 ごま パン粉 小麦粉 こんにゃく わらび粉 黒糖 寒天 きなこ	のり ごぼう たまねぎ 土生姜 にんじん たけのこ しめじ えだ豆	610	Kcal
26 (火)	中華ちまき 坦々うどん ゆで卵 マンゴープリン	豚肉 豚ミンチ 卵 みそ	もち米 うどん 坦々麺ベース マンゴープリン	たまねぎ にんじん はくさい もやし メンマ 青ねぎ	521	Kcal
27 (水)	アリコルージュ ミルク スコッチエッグ スパゲティサラダ シークワサーゼリー	ミルク 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ハム	アリコルージュ(大納言) パン粉 スパゲティ 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 ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	638	Kcal
27 (水)	3年ブッフェ アロルージュくるみパンorクワッサン スコッチエッグorローストポーク スパゲティサラダorポテトサラダ パンブキンポタージュ シークワサーゼリー	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豚肉 ハム ミルク チーズ 生クリーム	パン粉 くるみパン クワッサン アロルージュ(大納言) スパゲティ じゃがいも コーン マヨネーズ ごましょうゆドレッシング かぼちゃ パンブキンポタージュベース	たまねぎ ブロッコリー ごぼう きゃべつ にんじん グリーンピース きゅうり ミニトマト パセリ	544	Kcal
28 (木)	味付パン ミルク カマンベールチーズ ポトフ 焼プリン ミニトマト	ミルク カマンベールチーズ ウィンナー 焼プリン	味付パン じゃがいも ペビーコーン 焼プリン	たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん セロリ 三度豆 ミニトマト	733	Kcal
29 (金)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ コーンサラダ りんご	ミルク バター 牛肉 生クリーム サウクリーム	米飯 ハヤシルゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ マッシュルーム パプリカ しめじ きゃべつ にんじん ブロッコリー りんご	700	Kcal
<b>栄養平均量</b>					610	Kcal
					23.7	g
					2.3	mg