

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
1 (月)	鶏ぞうすい いわしの梅煮 おひたし みかん	鶏肉 卵 いわし	米飯 さといも ごま	だいこん にんじん しめじ はくさい 青ねぎ もやし ほうれん草 きゃべつ 梅 みかん	465	Kcal
2 (火)	ピタパン タンドリーチキン ニョッキ入り野菜クリームスープ マスカット&キャベツジュース	鶏肉 ヨーグルト チーズ ミルク 生クリーム	ピタパン ホワイトルゥ かぼちゃと豆のニョッキ (かぼちゃ、ジャガイモ、小麦粉、インゲン) タンドリーベース キャベツ&マスカットジュース	きゃべつ たまねぎ パセリ にんじん エリンギ	527	Kcal
3 (水)	恵方巻 いわしの磯辺揚 豚汁 福豆の砂糖衣	さくらでんぶ だて巻 いわし かつおぶし 豚肉 白豆腐 油あげ みそ 黒豆 大豆	寿司飯 小麦粉 油 さといも 砂糖	のり しいたけ かんぴょう きゅうり だいこん にんじん 青ねぎ	545	Kcal
4 (木)	黒糖パン ミルク マカロニのグラタン風 ポパイサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 チーズ	黒糖パン マカロニ じゃがいも ホワイトルゥ 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	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草	630	Kcal
5 (金)	きのこご飯 ちゃんご鍋 三度豆のごまあえ ジョア(いちご)	鶏肉 油あげ えび たら ジョア(いちご)	ご飯 マロニー ごま	しいたけ まいたけ しめじ ニラ はくさい にんじん だいこん しめじ もやし 青ねぎ 土生姜 三度豆	534	Kcal
8 (月)	米飯 ミルク ふりかけ おでん きゃべつとじゃこのおひたし りんご	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 絹厚揚 すり身ボール うずら卵 ちりめんじゃこ	米飯 ごま こんにやく さといも ごま油	にんじん だいこん きゃべつ のり りんご	593	Kcal
9 (火)	味付パン ミルク ビーフクリームシチュー ミニトマト みかんゼリー	ミルク 牛肉 チーズ	味付パン じゃがいも コーン ホワイトルゥ みかんゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム しめじ ミニトマト	625	Kcal
10 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク チキンカレーorハヤシライス 大根サラダ バナナヨーグルト	ミルク 鶏肉 チーズ 牛肉 バナナヨーグルト	米飯 カレールゥ じゃがいも ハヤシルゥ ごま ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ だいこん えだ豆	627	Kcal
12 (金)	鮭ご飯 かす汁 ブロッコリーのごまあえ チョコプリン	鮭 豚肉 油あげ 白みそ 酒かす チョコプリン	米飯 ごま チョコプリン	こんぶ だいこん にんじん 青ねぎ ブロッコリー	578	Kcal
15 (月)	米飯 ミルク のりの佃煮 酢豚 カスタードあんまん	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ	米飯 パン粉 片栗粉 カスタードあんまん	のり佃煮 たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 赤パブリカ 黄パブリカ しめじ トマトケチャップ	538	Kcal
16 (火)	肉まん とんこつラーメン ゆで卵 ぶどうジュース	豚肉 卵 豚肉	小麦粉 パン粉 中華そば とんこつベース ぶどうジュース	たけのこ 青ねぎ しいたけ もやし にんじん メンマ きゃべつ たまねぎ	628	Kcal
17 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 木の葉丼or中華丼 ほうれん草のごまあえ ラ・フランスジュレ	ミルク かまぼこ 卵 いか えび 貝柱	米飯 ごま油 片栗粉 ごま ラ・フランスジュレ	はくさい たまねぎ 干しいたけ きぬさや たけのこ もやし にんじん 青ねぎ ほうれん草	543	Kcal
18 (木)	味付パン ミルク スパゲティミートソース ブロッコリーとカラワラのサラダ りんご	ミルク 豚ミンチ チーズ	味付パン スパゲティ ハヤシルゥ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース カリフラワー ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ りんご	607	Kcal
19 (金)	米飯 ミルク 味付のり キムチ鍋 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 杏仁豆腐	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ パイナップル缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	534	Kcal
22 (月)	クロワッサン ミルク チキンとボークのハンバーグ コーンサラダ いよかんフレッシュゼリー	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ	クロワッサン パン粉 コーン ゆずしょうゆドレッシング いよかんフレッシュゼリー	たまねぎ トマトペースト ブロッコリー きゃべつ にんじん	631	Kcal
22 (月)	(5年生プップェ) クロワッサンorセザンパンorオレンジパン ハンバーグorローストボーク コーンサラダorポテトサラダ パンブキンスープ いよかんフレッシュゼリー	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ 豚肉 生クリーム チーズ 白ハム	クロワッサン セザンパン オレンジパン パン粉 コーン じゃがいも マヨネーズ パンブキンスープorジュル ゆずしょうゆドレッシング いよかんフレッシュゼリー	たまねぎ トマトペースト ブロッコリー きゃべつ にんじん パセリ きゅうり グリーンピース ミニトマト	535	Kcal
23 (火)	包(パオ) 豚肉の角煮 中華野菜スープ ジョア(ブルーベリー)	豚肉 卵 ジョア(ブルーベリー)	包(パオ) ごま油 片栗粉 フォー	はくさい たけのこ にんじん しめじ 青ねぎ	546	Kcal
26 (金)	皿うどん ミルク 焼プリン	ミルク 豚肉 えび うずら卵 焼プリン	揚そば ごま油 片栗粉 焼プリン	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	549	Kcal
栄養平均量					570	Kcal
					23.6	g
					2.2	mg