

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)	焼いも カレーうどん ゆで卵 りんごジュース	牛肉 油あげ かつおぶし 卵	うどん カレールウ 片栗粉 さつまいも りんごジュース	たまねぎ にんじん ほうれん草 青ねぎ	561 18.8 3.3	Kcal g mg	
2 (火)	<セルフカツバーガー> バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ(とんかつソース) コーンポタージュスープ ミニトマト みかんゼリー	豚ミンチ 卵 チーズ ミルク 生クリーム	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 コーン ポタージュベース みかんゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ミニトマト	736 26.4 3.1	Kcal g mg	
3 (水)	ちらし寿司(味付のり 寿司生姜 豚汁 錦糸卵) ブロッコリーのごまあえ ひな祭ゼリー	卵 豚肉 油あげ 白豆腐 みそ	米飯 さといも ごま ひな祭ゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 味付のり 寿司生姜 だいこん 青ねぎ ブロッコリー	502 19.2 3.7	Kcal g mg	
4 (木)	<セレクト給食> 米飯 福神漬 ミルク カツカレーorハンバーグカレー ポパイサラダ バニラヨーグルト	ミルク チーズ 豚肉 卵 鶏ミンチ 豚ミンチ バナヨーグルト	米飯 じゃがいも 油 カレールウ パン粉 小麦粉 コーン ごまドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリピース ほうれん草	642 23.9 3.1	Kcal g mg	
5 (金)	米飯 ミルク ビビンバ丼 白玉入フルーツポンチ	ミルク 豚ミンチ	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 上新粉 小豆 白いんげん豆 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	532 23.4 3.2	Kcal g mg	
8 (月)	米飯 ふりかけ ミルク とりのから揚げ 中華風あえもの マンゴープリン	ミルク 卵 かつおぶし 鶏肉 焼豚 マンゴープリン	米飯 ごま から揚げ粉 片栗粉 油 春雨 ごま油 マンゴープリン	のり きゃべつ もやし にんじん	651 27.9 1.9	Kcal g mg	
9 (火)	味付パン ミルク ジャム スパゲティナポリタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ いよかんフレッシュゼリー	ミルク ベーコン	味付パン ジャム スパゲティ コーン ゆずドレッシング いよかんフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー	828 32.5 2.5	Kcal g mg	
10 (水)	<セレクト給食> 米飯 のりの佃煮 ミルク さばの生姜煮or鮭の塩焼 切干大根とひじきの煮付 黒糖クレープ	ミルク さば 鮭 油あげ 大豆 黒糖クレープ	米飯 油 黒糖クレープ	のりの佃煮 土生姜 ひじき にんじん 切干大根	650 28.4 5.6	Kcal g mg	
11 (木)	アリオベール ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク ハム 豚肉 鶏肉	アリオベール スパゲティ パン粉 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ 油 ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ トマトケチャップ	582 23.3 1.8	Kcal g mg	
	(6年生ブッフェ) アリオベールorガーリックパンor雑穀パン フィレステーキ&お楽しみセレクト スパゲティサラダorポテトサラダ パンプキンスープ バター いちごフレッシュゼリー	ハム 豚肉 鶏肉 牛肉 フランクフルト チーズ 生クリーム ミルク ホキ 白ハム	アリオベール 雑穀パン ガーリックパン スパゲティ パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ バター かぼちゃ パンプキンポタージュ じゃがいも コーン ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ トマトケチャップ パセリ バジル きゅうり グリンピース	654 27.4 3.1	Kcal g mg	
12 (金)	BOXサンド ミルク フルーツゼリー	ミルク 卵 ハム	パン マヨネーズ フルーツゼリー	トマト きゅうり レタス			
16 (火)	きのこピラフ ベーコンシチュー ミニトマト キャベツ&マスカットジュース	鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 無塩バター じゃがいも ホワイトルウ キャベツ&マスカットジュース	しめじ しいたけ ましたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ミニトマト	572 18.7 2.1	Kcal g mg	
17 (水)	ピタパン 豚肉と野菜のソテー ニョッキ入りイタリアントマトスープ 焼プリン	豚肉 ひよこ豆 れんげず豆 赤いんげん 白いんげん 焼プリン	ピタパン 焼肉のたれ 小麦粉 かぼちゃ じゃがいも 焼プリン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム いんげん トマトケチャップ トマトピューレ	548 25.7 4.0	Kcal g mg	
18 (木)	黒糖パン ミルク カレーシチュー フルーツのヨーグルト	ミルク 豚肉 チーズ フルーツヨーグルト	黒糖パン じゃがいも マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース	697 28.5 2.4	Kcal g mg	
19 (金)	米飯 親子丼 ほうれん草のごまあえ ジョア(いちご)	鶏肉 卵 ジョア(いちご)	米飯 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	506 24.6 3.1	Kcal g mg	
栄養平均量					616 24.7 3.1	Kcal g mg	