

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		
6 (木)	米飯 ミルク ゆかり チャプチェ 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 杏仁豆腐	米飯 春雨 ごま ごま油 杏仁豆腐	ゆかり たけのこ にんじん 干しいたけ もやし 木くらげ ピーマン 土生姜 にんにく 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	505 19.8 3.9	Kcal g mg
7 (金)	<セレクトデザート> たけのこご飯 ちゃんこ鍋 春きゃべつと桜えびのおひたし ちまきorかしわもち	鶏肉 油あげ えび団子(エビ・タ) 桜えび	米飯 マロニー ちまき かしわ餅	たけのこ はくさい ニラ にんじん だいこん しめじ もやし 青ねぎ 土生姜 春きゃべつ	524 17.7 2.0	Kcal g mg
10 (月)	鮭ご飯 たけのこ汁 ブロッコリーのごまあえ 焼プリン	鮭 豚肉 白豆腐 油あげ 焼プリン	米飯 ごま 焼プリン	こんぶ たけのこ わかめ にんじん ごぼう 青ねぎ ブロッコリー	509 20.0 2.3	Kcal g mg
11 (火)	アリのベール ミルク 白身魚の香草フライ ハムサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ホキ チーズ 白ハム	アリのベール 小麦粉 パン粉 油 上新粉 小豆 白いんげん豆 ごましようゆドレッシング	バジル きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	589 33.0 2.8	Kcal g mg
12 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 味付のり さばの生姜煮or鮭の塩焼 若竹煮 おひたし いちごクレープ	ミルク さば 鮭 いちごクレープ	米飯 ごま いちごクレープ	味付のり 土生姜 たけのこ わかめ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	609 28.8 4.0	Kcal g mg
13 (木)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ ポパイサラダ 甘夏フレッシュゼリー	無塩バター ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 ハヤシルウ コーン ゆずドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ しめじ パプリカ マッシュルーム ほうれん草 にんじん	693 26.6 3.2	Kcal g mg
14 (金)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 ぶどうジュース	かつおぶし 油あげ 牛肉 卵	米飯 うどん 片栗粉 カレールー ぶどうジュース	わかめ たまねぎ 青ねぎ にんじん ほうれん草	587 21.0 3.4	Kcal g mg
17 (月)	米飯 納豆 豆腐のスープ煮 えびしゅうまい ジョア(ブレン)	納豆 豚肉 白豆腐 いとよりだい えび ジョア(ブレン)	米飯 パン粉 小麦粉	はくさい にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ たまねぎ	539 25.8 6.0	Kcal g mg
18 (火)	味付パン ミルク マカロニのグラタン風 ミニトマト みかんゼリー	ミルク 鶏肉 チーズ	味付パン じゃがいも マカロニ ホウワイトルー みかんゼリー	たまねぎ ブロッコリー にんじん ミニトマト	554 23.7 2.0	Kcal g mg
19 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク カツカレーorチキンカツカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	ミルク 鶏肉 豚肉 卵 チーズ フルーツヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油 カレールウ コーン じゃがいも ごましようゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ブロッコリー	650 25.7 2.0	Kcal g mg
20 (木)	雑穀パン バター ミルク ハンバーグ スパゲティサラダ さくらんぼゼリー (5年プッフェ) 雑穀パンorクワッパンorオレンジパン、バ ター ハンバーグorハムステーキ スパゲティサラダorポテトサラダ コーンポタージュスープ	ミルク バター ハム 豚肉 鶏肉	雑穀パン パン粉 スパゲティ ゆずしようゆドレッシング さくらんぼゼリー	たまねぎ トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん パセリ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	670 23.7 2.0	Kcal g mg
21 (金)	米飯 ミルク 青椒肉絲 ナムル マンゴープリン	ミルク 豚肉 マンゴープリン	米飯 青椒肉絲の素 ごま ごま油 マンゴープリン	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	566 27.5 2.2	Kcal g mg
24 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク さんまのごま揚 棒々鶏サラダ わらび餅(黒糖)	ミルク 鶏肉 さんま	米飯 春雨 ごま油 ごま パン粉 小麦粉 油 棒々鶏ドレッシング わらび餅(黒糖)	のりの佃煮 きゃべつ もやし にんじん きゅうり 土生姜	728 23.7 2.7	Kcal g mg
25 (火)	黒糖パン ミルク ミートソーススパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 豚肉 チーズ バナナヨーグルト	黒糖パン スパゲティ ハヤシルウ ごましようゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトチャブ トマトビュレ グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	636 27.9 2.3	Kcal g mg
26 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 他人どんぶりor豚丼 ほうれん草のボン酢あえ アップルシャーベット	ミルク 豚肉 牛肉 卵 系かつお	米飯 片栗粉 アップルシャーベット	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	541 20.9 2.7	Kcal g mg
27 (木)	米飯 ふりかけ すき焼風煮物 ブロッコリーのごまあえ ジョア(フルーベリー)	かつおぶし 卵 牛肉 焼豆腐 ジョア(フルーベリー)	米飯 ごま もち風麩 系こんにゃく	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー	498 20.7 2.4	Kcal g mg
栄養平均量					587 24.1 2.9	Kcal g mg