

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		
1 (火)	スライスパン いちごジャム ミルク スコッチエッグ カマンベールチーズ スパゲティサラダ アメリカンチェリー	ミルク カマンベールチーズ 牛肉 豚肉 鶏肉 卵 ハム	スライスパン いちごジャム パン粉 スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん アメリカンチェリー	77.9 28.9 2.4	Kcal g mg
2 (水)	<セレクト給食> 米飯 味付のり さんまの蒲焼orさばのみそ煮 切干大根とひじきの煮物 そら豆の塩ゆで パイン&キャロットジュース	さば さんま 西京みそ 油あげ 大豆	米飯 パン粉 油 パイン&キャロットジュース	味付のり 切干大根 ひじき にんじん そら豆	55.4 20.2 3.9	Kcal g mg
3 (木)	パケット バター ミルク ビーフシチュー きゃべつとじゃこのあえもの フルーツゼリー	ミルク 牛肉 チーズ ちりめんじゃこ	パケット バター ごま油 じゃがいも デミグラスソース ハヤシシルク フルーツゼリー	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー トマトケチャップ きゃべつ	59.4 26.0 2.0	Kcal g mg
4 (金)	米飯 ふりかけ ミルク 牛肉のしぐれ煮 だいこんの梅しそあえ きなこプリン	ミルク かつおぶし 卵 牛肉 きなこプリン	ごま こんにゃく きなこプリン	のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 だいこん 加加梅 ゆかり	65.0 24.0 1.9	Kcal g mg
7 (月)	きのごピラフ ベーコンシチュー ポパイサラダ りんごジュース	鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 無塩バター コーン じゃがいも ホワイトルウ ごましょうゆドレッシング りんごジュース	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草	62.1 17.8 2.3	Kcal g mg
8 (火)	味付パン ミルク 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 パインゼリー	ミルク ベーコン	味付パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング パインゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン トマトケチャップ トマトケ ブロッコリー カリフラワー	65.9 26.9 2.3	Kcal g mg
9 (水)	黒糖パン ミルク 桜えび入り塩焼そば びわ	ミルク 豚肉 いか 桜えび	黒糖パン 中華そば ごま油	たまねぎ 青ねぎ もやし にんじん きゃべつ しめじ びわ	55.5 23.2 1.6	Kcal g mg
10 (木)	<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 枝豆 バニラヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ デミグラスソース ハヤシシルク	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ 枝豆	55.8 24.9 2.3	Kcal g mg
11 (金)	米飯 味付のり ミルク 回鍋肉 中華風おひたし シークワサーゼリー	ミルク 豚肉 テンメンジャン	米飯 回鍋肉の素 ごま ごま油 中華ドレッシング シークワサーゼリー	味付のり きゃべつ しめじ ビーマン にんじん たまねぎ もやし きゅうり	54.7 27.7 1.7	Kcal g mg
14 (月)	五目ご飯 ミルク 焼ししゃも 豆腐の野菜あんかけ 焼プリン	ミルク 鶏肉 油あげ ししゃも 焼豆腐 焼プリン	米飯 こんにゃく 焼プリン	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ だいこん しめじ はくさい 土生姜 青ねぎ	64.2 35.5 3.6	Kcal g mg
15 (火)	<セレクト給食> バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ カレースープ フルーツのヨーグルトあえ	チーズ 豚肉 卵 生クリーム ミルク ヨーグルト	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム パイン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	74.1 26.0 2.8	Kcal g mg
16 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 木の葉丼orとり丼 ブロッコリーのごまあえ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク 焼かまぼこ 卵 鶏肉	米飯 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ ブロッコリー 甘夏フレッシュゼリー 粉山椒	52.9 25.5 2.5	Kcal g mg
17 (木)	トルティヤ 牛肉と野菜の炒物 イタリアントマトスープ(ニョッキ入) キャベツ&マスカットジュース	豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 白いんげん 赤いんげん ひよこ豆	トルティヤ(プレーン、トマト、 ほうれん草) ニョッキ 焼肉のたれ キャベツ&マスカットジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトケチャップ トマトケ	56.6 34.6 2.0	Kcal g mg
18 (金)	米飯 のりの佃煮 ミルク 肉じゃが ほうれん草のごまあえ みかんゼリー	ミルク 豚肉	米飯 じゃがいも こんにゃく ごま みかんゼリー	のりの佃煮 たまねぎ にんじん 三度豆 ほうれん草	51.9 20.3 2.7	Kcal g mg
21 (月)	米飯 ふりかけ ミルク 鶏つくね 高野豆腐の含煮 ルビーゼリー	ミルク かつおぶし 卵 油あげ 高野豆腐 えび団子(エビ・タラ) 鶏肉	米飯 ごま パン粉 ルビーゼリー	のり 三度豆 にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 土生姜	58.8 26.4 3.7	Kcal g mg
22 (火)	肉まん 坦々うどん ゆでたまご ジョア(プレーン)	豚肉 卵 みそ ジョア(プレーン)	小麦粉 パン粉 うどん 麻婆豆腐の素 坦々麺ベース	たけのこ 青ねぎ しいたけ もやし にんじん 青ねぎ はくさい	53.0 30.9 2.6	Kcal g mg
23 (水)	オレンジパン ミルク インディアンロールカツ コーンサラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉	オレンジパン パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油 カルルウ コーン ビーフレッッシュゼリー ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ケチャップ ブロッコリー きゃべつ	60.4 16.9 1.5	Kcal g mg
23 (水)	オレンジパンorコロワッサンorセサミパン ハムステーキorインディアンロールカツ コーンサラダorマカロニサラダ コーンポタージュスープ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 ハム 生クリーム チーズ	オレンジパン コロワッサン セサミパン 油 パン粉 小麦粉 ホタージュベース じゃがいも マーガリン マヨネーズ カルルウ コーン ビーフレッッシュゼリー マカロニ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム ごぼう ミノマト	62.7 24.6 2.3	Kcal g mg
24 (木)	米飯 ゆかり ミルク どりのから揚 中華風あえもの アメリカンチェリー	ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 から揚げ粉 片栗粉 油 ごま ごま油 春雨	ゆかり きゃべつ にんじん もやし アメリカンチェリー	61.5 27.7 1.5	Kcal g mg
25 (金)	米飯 味付のり ミルク 豆腐のハンバーグ 野菜のきんぴら おひたし 抹茶プリン	ミルク 鶏肉 豆腐 卵 抹茶プリン	米飯 パン粉 ごま 小麦粉 こんにゃく 抹茶プリン	味付のり ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜 れんこん たけのこ もやし きゃべつ ほうれん草	58.6 22.9 1.7	Kcal g mg
28 (月)	米飯 ミルク ピビンバ丼 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 杏仁豆腐	米飯 ごま ごま油 杏仁豆腐 棒々鶏ソース	ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 にんにく 土生姜 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶 パイン缶	49.9 21.2 2.6	Kcal g mg
29 (火)	血うどん ミルク うさぎあんまん	ミルク 豚肉 えび うずら卵	血うどん ごま油 片栗粉 うさぎあんまん	はくさい たまねぎ しめじ にんじん たけのこ 青ねぎ もやし	52.9 23.6 1.8	Kcal g mg
30 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 親子丼or麻婆丼 スナックエンドウのごまあえ びわフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉	米飯 片栗粉 麻婆豆腐の素 ごま びわフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく スナックエンドウ	59.2 26.8 3.1	Kcal g mg
栄養平均量					59.4 25.4 2.4	Kcal g mg