

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		
31 (火)	冷しうどん梅風味 ミルク アイスクリーム	ミルク 油あげ 卵 アイスクリーム	うどん アイスクリーム	にんじん きゃべつ もやし ほうれん草 かりかり梅 干しいたけ	405 16.1 1.6	Kcal g mg
1 (水)	きのこピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ アップルシャーベット	ミルク 無塩バター 豚肉	米飯 アップルシャーベット ゆずしょうゆドレッシング	しめじ しいたけ まいたけ にんじん もやし 三度豆 ブロッコリー きゃべつ カリフラワー きゅうり	570 18.8 1.9	Kcal g mg
2 (木)	ナン ミルク ドライカレー フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ ビーマン にんじん トマトケチャップ 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	588 29.6 1.4	Kcal g mg
3 (金)	ピビンバ丼 ミルク 星型ナタデココマンガ	ミルク 豚肉	米飯 ごま油 ごま 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース ナタデココ	にんにく 土生姜 もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん マンゴー	503 21.9 2.0	Kcal g mg
6 (月)	肉まん ビーフンのあえもの ミニトマト りんごジュース	豚肉 卵 焼豚	もち米 ビーフン ごま ごま油 りんごジュース	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり 枝豆 ミニトマト	418 19.8 1.6	Kcal g mg
7 (火)	味付パン ミルク 棒チーズ スパゲティミートソース 大根サラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 チーズ	味付パン スパゲティ デミグラスソース ハヤシルウ ピーチフレッシュゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ グリンピース にんじん トマトケチャップ トマトピューレ だいこん にんじん 枝豆	671 28.0 2.3	Kcal g mg
8 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク とり井or他人井 ほうれん草のごまあえ 夕張メロンゼリー	ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま 夕張メロンゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ ほうれん草 粉山椒	529 27.5 2.5	Kcal g mg
9 (木)	皿うどん ミルク 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵 杏仁豆腐	皿うどん 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐	はくさい 青ねぎ にんじん たまねぎ もやし しめじ たけのこ パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶	515 22.8 2.2	Kcal g mg
10 (金)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ みかんゼリー	ミルク 無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	マッシュルーム しめじ たまねぎ パプリカ ブロッコリー カリフラワー	662 26.8 2.9	Kcal g mg
13 (月)	米飯 ミルク ぶりかけ キムチ鍋 マンゴーフルーツ	ミルク かつおぶし 豚肉 白豆腐 合わせみそ	米飯 ごま マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ マンゴーフルーツ	521 21.2 2.1	Kcal g mg
14 (火)	トルティーヤ 豚肉と野菜の炒め物 イタリアンスープ(ニョッキ入り) マスカット&キャベツジュース	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	トルティーヤ(カレー、トマト ほうれん草) ニョッキ 焼肉のたれ マスカット&キャベツジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	576 25.5 1.8	Kcal g mg
15 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 夏野菜カレーorチキンカレー ミニトマト バナナヨーグルト	ミルク 鶏肉 ベーコン チーズ ハンヨーグルト	米飯 カレールウ 油 じゃがいも	福神漬 たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ホールトマト なす ミニトマト	655 24.0 1.9	Kcal g mg
16 (木)	米飯 ミルク のりの佃煮 とりのから揚 中華風あえもの シークワサーゼリー	ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 春雨 ごま油 油 ごま から揚粉 片栗粉 シークワサーゼリー	のりの佃煮 きゃべつ もやし にんじん	643 27.6 1.5	Kcal g mg
17 (金)	アリオベール ミルク ハンバーグ スパゲティサラダ 洋なしフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 豚肉 ハム	アリオベール ハン粉 スパゲティ マヨネーズ 洋なしフレッシュゼリー	たまねぎ トマトペースト ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	795 35.7 2.4	Kcal g mg
17 (金)	{2年生ブッフェ} アリオベールorクワッサンorセザン ハンバーグorハムステーキ スパゲティサラダorコーンサラダ コーンポタージュスープ 洋なしフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 豚肉 ハム 生クリーム チーズ	アリオベール クワッサン セザン ハン粉 スパゲティ マヨネーズ クリームコーン ホタージュベ コーン ごましょうゆドレッシング 洋なしフレッシュゼリー	たまねぎ トマトペースト ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん パセリ マッシュルーム ミニトマト	680 28.8 2.2	Kcal g mg
21 (火)	黒糖パン ミルク ビーフシチュー ポパイサラダ アイスクリーム	ミルク 牛肉 チーズ アイスクリーム	黒糖パン じゃがいも コーン デミグラスソース ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング アイスクリーム	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 ほうれん草	724 20.0 2.9	Kcal g mg
22 (水)	<セレクト給食> 米飯 納豆 さんまのかば焼orさんまのごま揚 切干大根とひじきの煮物 ジョア(ブルーベリー)	納豆 さんま 油あげ ジョア(ブルーベリー)	米飯 卵粉 小麦粉 油 ごま	土生姜 切干大根 ひじき にんじん	612 22.9 4.8	Kcal g mg
24 (金)	米飯 ミルク 味付のり エビチリ 中華風サラダ マンゴープリン	ミルク 卵 えび	米飯 ごま 小麦粉 油 ごま油 中華ドレッシング マンゴープリン 干焼蝦仁の素	のり もやし きゅうり にんじん たまねぎ ビーマン トマトケチャップ	634 21.2 1.8	Kcal g mg
27 (月)	米飯 ミルク ぶりかけ 豆腐ハンバーグ ハムサラダ 黒糖わらびもち	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 白豆腐 ハム	ごま 卵粉 小麦粉 やまいも わらび餅(黒糖) ごましょうゆドレッシング	のり ごぼう にんじん 土生姜 たまねぎ もやし きゃべつ ブロッコリー	632 22.5 2.4	Kcal g mg
28 (火)	包(パオ) 豚肉の角煮 中華野菜スープ ぶどうジュース	豚肉 卵	包(パオ) 片栗粉 ごま油 フォー ぶどうジュース	土生姜 はくさい しめじ にんじん たけのこ 青ねぎ	631 21.3 3.1	Kcal g mg
29 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ゆかり ヒレカツorチキンカツ 厚揚げサラダ ミニトマト はっさくゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ	米飯 卵粉 小麦粉 油 ゆずしょうゆドレッシング はっさくゼリー	ゆかり だいこん にんじん オクラ ミニトマト	642 23.6 2.7	Kcal g mg
栄養平均量					596 25.3 2.4	Kcal g mg