

日	献立	おかずの内容			E乳キ- Kcal 蛋白質 鉄		
		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	g	mg	
1 (月)	米飯 ミルク ふりかけ チャプチェ 中華風サラダ 杏仁プリン	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 杏仁プリン	米飯 ごま 春雨 ごま油 中華ドレッシング 杏仁プリン	のり たけのこ ビーマン 干しいたけ 木くらげ きゃべつ にんじん 土生姜 にんにく もやし きゅうり	527 21.3 4.9	Kcal g mg	
2 (火)	味付パン ミルク スパゲティナポリタン ポパイサラダ みかん	ミルク ベーコン	味付パン スパゲティ コーン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン トマトチップ トマトビュレ ほうれん草 みかん	705 29.8 2.6	Kcal g mg	
4 (木)	きのこピラフ 秋のベーコンシチュー ミニトマト りんごジュース	無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルウ りんごジュース	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんじん ブロッコリー ヤングコーン ミニトマト	561 26.7 2.1	Kcal g mg	
8 (月)	パケット バター 白身魚のバジルフライ きのこ野菜の卵スープ ジョア(フル-ベリー)	バター 白身魚(ホキ) チーズ 卵 ウィナー ジョア(フル-ベリー)	パケット 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	エリンギ はくさい しめじ にんじん アスパラ	514 21.5 1.9	Kcal g mg	
9 (火)	揚げそば ミルク 皿うどん 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵 杏仁豆腐	揚げそば 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 甘夏缶	504 25.0 2.4	Kcal g mg	
10 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 天津飯orとり井 おひたし みかんゼリー	ミルク 鶏肉 えび 卵	米飯 片栗粉 ごま ごま油 みかんゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ グリンピース たけのこ 白ねぎ きゃべつ もやし ほうれん草	538 25.8 2.7	Kcal g mg	
11 (木)	ナンドック(ソーセージ) カレースープ フロッキーとカラワウのサラダ オレンジジュース	ソーセージ ミルク チーズ 生クリーム ベーコン	ナン じゃがいも カレールウ ゆずドレッシング オレンジジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	523 20.8 2.0	Kcal g mg	
12 (金)	米飯 ミルク 味付のり おでん ほうれん草のごまあえ りんご	ミルク 鶏肉 厚揚げ すり身ボール うずら卵	米飯 こんにゃく さといも ごま	味付のり だいこん にんじん ほうれん草 りんご	578 21.5 3.6	Kcal g mg	
15 (月)	秋鮭ぞうすい とりのてり煮 九条ねぎといかのぬたあえ フルーツゼリー	鮭 鶏肉 卵 白みそ いか	米飯 さといも フルーツゼリー	だいこん にんじん しめじ はくさい 青ねぎ	492 25.9 2.2	Kcal g mg	
16 (火)	黒糖パン ミルク ボロネーゼペンネ 大根サラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク チーズ 豚肉 ちりめんじゃこ	黒糖パン ベンネ デミグラスソース ハヤシルウ ごま油 アップルフレッシュゼリー ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトチップ だいこん 枝豆	631 24.8 2.1	Kcal g mg	
17 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 チキンカレーorハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 カレールウ じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	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 トマトチップ 甘夏缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	592 22.6 2.0	Kcal g mg	
18 (木)	<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 パンポンバタージュース ブロッコリーのサラダ ぶどうジュース	生クリーム ミルク スライスチーズ 豚肉 チーズ	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 かぼちゃ クリームコーン ホタージュベ-ス ゆずしょうゆドレッシング ぶどうジュース	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ ブロッコリー	701 21.6 2.8	Kcal g mg	
19 (金)	米飯 ミルク ゆかり 回鍋肉 マンゴーフルーツ	ミルク 豚肉	米飯 回鍋肉の素 テンナンジャツ	ゆかり きゃべつ ビーマン たまねぎ にんじん しめじ マンゴー	520 27.0 1.7	Kcal g mg	
22 (月)	焼いも 五目みそラーメン ジョア(いちご)	豚肉 うずら卵 みそ ジョア(いちご)	さつまいも 中華そば	もやし にんじん 青ねぎ メンマ たまねぎ しめじ はくさい	679 26.4 3.3	Kcal g mg	
24 (水)	<セレクト給食> 鮭ご飯 かす汁or豚汁 三度豆のごまあえ バナナヨーグルト	鮭 豚肉 油あげ 白豆腐 白みそ 酒かす みそ バナナヨーグルト	米飯 ごま さといも	こんぶ だいこん にんじん 青ねぎ 三度豆	513 23.4 2.2	Kcal g mg	
25 (木)	クロワッサン ミルク インディアンロールカツ コーンサラダ 焼プリン	ミルク 豚肉 鶏肉 焼プリン	クロワッサン パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油 カレールウ コーン 焼プリン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ	667 27.5 2.6	Kcal g mg	
25 (木)	<2年生ブッフェ> クロワッサンorセミハノルオレンジパン インディアンロールorスコッチエッグ コーンサラダorジャーマンサラダ コーンポタージュスープ 焼プリン	ミルク 豚肉 鶏肉 牛肉 卵 生クリーム チーズ 焼プリン	クロワッサン セミパン オレンジパン パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ コーン 油 クリームコーン ホタージュベ-ス フレッシュドレッシング マネー-ス 焼プリン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム パセリ バジル パプリカ(赤・黄)	695 24.6 2.2	Kcal g mg	
26 (金)	米飯 ミルク ふりかけ さんまの蒲焼 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ みかん	ミルク かつおぶし 卵 さんま	米飯 ごま パン粉 油 さつまいも こんにゃく	のり たけのこ にんじん ごぼう 枝豆 まいたけ しめじ ブロッコリー みかん	632 24.0 2.7	Kcal g mg	
29 (月)	きのこご飯 ミルク 鶏つくね 豆腐の野菜あんかけ りんご	ミルク 鶏肉 焼豆腐	米飯 パン粉 さつまいも かぼちゃ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ ごぼう 土生姜 えりんぎ だいこん にんじん はくさい 青ねぎ りんご	541 21.5 3.1	Kcal g mg	
30 (火)	ピタパン 豚肉と野菜のソテー イタリアンスープ(ニョッキ入り) ホワイトグレープ&キャベツのジュース	ベーコン 赤いんげん 白いんげん レンズ豆 ひよこ豆 大豆 豚肉	ピタパン ニョッキ 焼肉のたれ ホワイトグレープ&キャベツジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトチップ トマトビュレ	547 23.4 3.7	Kcal g mg	
				栄養平均量		583 24.3 2.6	Kcal g mg