

日	献立	おかずの内容			エネルギー	
		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	Kcal	g
1 (水)	ブリオッシュパン ミルク カレーシチュー フルーツヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ フルーツヨーグルト	ブリオッシュパン ジャがいも マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース	592 Kcal 25.7 g 1.6 mg	
2 (木)	味付パン えびシューマイ 中華野菜スープ バナナ	えび 白身魚 卵 ベーコン	味付パン パン粉 小麦粉 ごま油 片栗粉	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ バナナ	564 Kcal 17.9 g 5.1 mg	
3 (金)	米飯 ミルク 味付のり キムチ鍋 マンゴーあんまん	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ マンゴーあんまん	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 マンゴーあんまん	味付のり はくさい しめじ にんじん 青ねぎ	561 Kcal 21.0 g 2.0 mg	
6 (月)	米飯 ミルク ふりかけ ローストチキン スパゲティサラダ ミニトマト みかん	ミルク 卵 かつおぶし 鶏肉 ハム	米飯 スパゲティ マヨネーズ	のり きゃべつ にんじん ブロッコリー ごぼう ミニトマト みかん	724 Kcal 31.2 g 3.0 mg	
7 (火)	黒糖パン ミルク きのこベーコンのクリームスパゲティ ポパイサラダ りんご	ミルク 生クリーム チーズ ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずドレッシング ホワイトソース	まいたけ エリンギ しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ アスパラ ほうれん草 りんご	671 Kcal 21.9 g 2.5 mg	
9 (木)	わかめご飯 かす汁orのっぺい汁 ブロッコリーのごまあえ 黒糖クレープ	豚肉 油あげ 白みそ 鶏肉 焼かまぼこ 黒糖クレープ	米飯 酒かす さといも 片栗粉 ごま 黒糖クレープ	わかめ だいこん にんじん 青ねぎ 土生姜 ごぼう なめこ ブロッコリー	513 Kcal 18.0 g 3.2 mg	
10 (金)	米飯 ミルク 味付のり 青椒肉絲 ナムル みかん	ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま 棒々鶏ドレッシング	味付のり ビーマン たけのこ ほうれん草 もやし にんじん みかん	589 Kcal 28.3 g 2.3 mg	
13 (月)	貝柱ご飯 五目天ぷらうどん ジョア(ゆず)	ほたて 油あげ かつおぶし うずら卵 卵 ジョア(ゆず)	米飯 うどん 油 小麦粉 油	たけのこ 青ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ はくさい	565 Kcal 22.8 g 3.0 mg	
14 (火)	米飯 ミルク 福神漬 チキンカツカレーorレカッカレー ブロッコリーのサラダ バニラヨーグルト	ミルク 鶏肉 豚肉 卵 チーズ バニラヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	658 Kcal 24.8 g 2.5 mg	
15 (水)	アリコベール ミルク えびカツレツ マカロニサラダ 焼プリン (2年生ブッフェ) アリコベールorセサミンorクワッサン エビカツレツorスコッチエッグ マカロニサラダ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 えび 白身魚 卵 ハム 焼プリン えび 白身魚 卵 豚肉 牛肉 鶏肉 ハム チーズ 生クリーム ミルク 焼プリン	アリコベール パン粉 小麦粉 油 マカロニ コーン ゆずしょうゆドレッシング 焼プリン アリコベール クワッサン セサミン パン粉 小麦粉 油 コーン マカロニ ホタージュベース じゃがいも マヨネーズ フルチドレッシング 焼プリン ゆずしょうゆドレッシング	にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー マッシュルーム パセリ ハーブ パプリカ(赤・黄)	687 Kcal 30.3 g 2.5 mg 747 Kcal 24.1 g 2.2 mg	
16 (木)	BOXサンド ミルク みかん	ミルク 卵 ハム	マヨネーズ	きゅうり みかん		
栄養平均量					612 Kcal 22.6 g 3.0 mg	