

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)	味付パン ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ ミニトマト ぶどうジュース	ベーコン 生クリーム チーズ ミルク	味付パン スパゲティ コーン ホワイトルゥ ぶどうジュース	ほうれん草 にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ミノマト	586 16.8 1.9	Kcal g mg
2 (水)	米飯 ミルク 親子丼or麻婆丼 ほうれん草のごまあえ アーモンドカル	ミルク 鶏肉 卵 厚揚げ 豚ミンチ かたくちいわし 豆板ジャン	米飯 麻婆豆腐の素 ごま アーモンド	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ほうれん草	573 29.0 3.6	Kcal g mg
3 (木)	恵方巻 いわしのフライ のっぺい汁 福豆の砂糖衣	さくらでんぶ だて巻 卵 いわし 鶏肉 焼かまぼこ 黒豆 大豆	寿司飯 パン粉 小麦粉 油 さといも 片栗粉 砂糖	のり しいたけ かんぴょう きゅうり 梅肉 大葉 なめこ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ 土生姜	521 23.7 2.1	Kcal g mg
4 (金)	鮭ぞうすい 鶏つくね おひたし ホリイグレープ&キャベツジュース	鮭 卵 鶏肉	米飯 さといも パン粉 ごま キャベツ&マスカットジュース	にんじん ほうさい 青ねぎ だいこん しめじ たまねぎ ごぼう 土生姜 きゃべつ もやし ほうれん草	455 22.1 2.0	Kcal g mg
7 (月)	米飯 ミルク ふりかけ キムチ鍋 マンゴーあんまん	かつおぶし 卵 ミルク 豚肉 白豆腐 みそ マンゴーあんまん	米飯 ごま マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 マンゴーあんまん	のり ほうさい にんじん しめじ 青ねぎ	572 21.7 2.2	Kcal g mg
8 (火)	ナン タンドリーチキン ニョッキ入野菜のクリームスープ スイートポテト	鶏肉 ヨーグルト チーズ ミルク 生クリーム 卵 マーガリン バター	ナン ニョッキ コーン ポタージュベース 小麦粉 タンドリーチキンベース さつまいも 寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ	551 29.1 1.9	Kcal g mg
9 (水)	五目ご飯 けんちん汁orかす汁 三度豆のごまあえ バナナ	鶏肉 油あげ 白豆腐 豚肉 酒かす 白みそ	米飯 こんにゃく さといも ごま	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ 青ねぎ だいこん 三度豆 バナナ	528 21.0 2.3	Kcal g mg
10 (木)	米飯 ミルク 味付のり 青椒絲肉 ナムル マンゴープリン	ミルク 豚肉 マンゴープリン	米飯 青椒絲肉の素 ごま 焼肉のたれ マンゴープリン 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 にんじん もやし	566 27.5 2.2	Kcal g mg
14 (月)	パケット バター 白身魚の香草フライ きのこと野菜の卵スープ チョコレート	バター 白身魚 チーズ 卵 ウィナー	パケット 小麦粉 パン粉 油 チョコレート	バジル ほうさい にんじん アスパラ エリンギ しめじ マッシュルーム	529 21.0 2.0	Kcal g mg
15 (火)	中華ちまき 坦々うどん ゆでたまご オレンジジュース	豚肉 みそ 卵	もち米 うどん 坦々麺ベース 麻婆豆腐の素 キムチの素 オレンジジュース	にんじん たまねぎ もやし ほうさい 青ねぎ メンマ	528 24.7 3.1	Kcal g mg
16 (水)	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 豚肉 チーズ ヨーグルト	米飯 カレールゥ じゃがいも ハヤシルゥ デミグラスソース	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 トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	592 22.6 2.0	Kcal g mg
17 (木)	米飯 ミルク ゆかり 豆腐のハンバーグ 野菜の煮物 わらびもち(黒糖)	ミルク 鶏肉 白豆腐 卵	米飯 パン粉 小麦粉 やまいも ごま こんにゃく わらび餅(黒糖)	ゆかり ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜 たけのこ 枝豆 しめじ	633 22.5 2.5	Kcal g mg
18 (金)	クロワッサン ミルク ローストチキン スパゲティサラダ みかんゼリー (5年生ブッフェ) クロワッサンorマロンパンprセサミン ローストチキンorハムステーキ スパゲティサラダorジャーマンサラダ パンプキンポタージュース みかんゼリー	ミルク 鶏肉 ハム	クロワッサン スパゲティ みかんゼリー ごまドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	757 37.9 2.6	Kcal g mg
21 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 鶏のてり煮 豆腐の野菜あんかけ りんご	ミルク 鶏肉 ハム 生クリーム チーズ	クロワッサン マロンパン セサミン スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ごましょうゆドレッシング フルーツドレッシング かぼちゃ パンプキンポタージュース みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ パブリカ(赤・黄) 乾燥バジル	731 26.7 2.6	Kcal g mg
21 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 鶏のてり煮 豆腐の野菜あんかけ りんご	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 焼豆腐	米飯 ごま 片栗粉	のり だいこん にんじん しめじ 青ねぎ ほうさい 土生姜 りんご	560 21.5 2.5	Kcal g mg
22 (火)	黒糖パン ミルク マカロニのトマトグラタン風 ポパイサラダ みかん	ミルク 鶏肉 チーズ	黒糖パン マカロニ じゃがいも コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 トマトベース みかん	568 24.9 2.0	Kcal g mg
23 (水)	米飯 ミルク 木の葉丼orとり丼 きゃべつとじゃこのおひたし 焼プリン	ミルク 鶏肉 焼かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 焼プリン	米飯 片栗粉 ごま油 焼プリン	たまねぎ にんじん 粉山椒 しいたけ 青ねぎ きゃべつ	607 25.3 2.4	Kcal g mg
24 (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 イタリアントマトスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ りんごジュース	スライスチーズ 豚肉 卵 ベーコン レンズ豆 大豆 いんげん豆(白・赤) ひよこ豆	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 ニョッキ ごましょうゆドレッシング りんごジュース	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 トマトビュレ ブロッコリー カリフラワー	724 27.7 3.4	Kcal g mg
25 (金)	<アジアライス> ガーリックライス ミルク 牛肉と野菜の炒め物 杏仁フルーツ	ミルク 牛肉 テンメンジャン 杏仁豆腐	米飯 油 回鍋肉の素	にんにく たまねぎ しめじ ビーマン にんじん きゃべつ バイン缶 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶	567 27.0 2.3	Kcal g mg
28 (月)	米飯 ミルク 味付のり すき焼風煮物 ブロッコリーのごまあえ いよかんフレッシュゼリー	ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 ごま いよかんフレッシュゼリー	味付のり 青ねぎ しめじ たまねぎ ブロッコリー	508 22.7 3.3	Kcal g mg
栄養平均量					575 24.7 2.4	Kcal g mg