

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		
8/30 (火)	冷やし梅うどん(錦糸卵) ミルク いわしの梅しそフライ アイスクリーム	ミルク 油揚げ 卵 いわし アイスクリーム	うどん パン粉 小麦粉 油 アイスクリーム	にんじん しいたけ もやし ほうれん草 きゃべつ ねり梅 カリカリ梅	638 25.1 2.8	Kcal g mg
8/31 (水)	肉まん ミルク ビーフンのあえもの アップルシャーベット	ミルク 豚肉 焼豚 卵	もち米 ピーファン ごま ごま油 アップルシャーベット	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	478 20.4 1.0	Kcal g mg
1 (木)	きのこピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ マンゴーフルーツ	ミルク 無塩バター 豚肉	米飯 ごまドレッシング ごま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 ブロッコリー きゃべつ きゅうり アスパラ カリフラワー マンゴーフルーツ	553 18.9 1.9	Kcal g mg
2 (金)	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 カレールー	たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	588 29.6 1.4	Kcal g mg
5 (月)	米飯 ミルク ピビンパ井 星型ナタデココフルーツ	ミルク 豚肉	米飯 ごま ごま油 麻婆豆腐の素 ナタデココ 棒々鶏ソース	にんにく 土生姜 もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん マンゴーフルーツ	464 20.9 2.0	Kcal g mg
6 (火)	米飯 ふりかけ ミルク とりの唐揚げ 中華風あえもの マンゴーあんまん	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 焼豚 マンゴーあんまん	米飯 ごま ごま油 油 小麦粉 片栗粉 春雨 マンゴーあんまん	のり きゃべつ にんじん もやし にんにく	665 29.3 1.7	Kcal g mg
7 (水)	米飯 ミルク 他人丼or豚丼 ほうれん草のごまあえ スイートパインゼリー	ミルク 牛肉 豚肉 卵	米飯 片栗粉 ごま スイートパインゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	537 25.3 2.7	Kcal g mg
8 (木)	<セルフハンバーガー> バーガーパン ミルク ハンバーガー スライスチーズ グリーンサラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク チーズ 牛肉 豚肉 卵	バーガーパン パン粉 小麦粉 マヨネーズ ピーチフレッシュゼリー	ケチャップ たまねぎ ナツメグ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ ミニトマト にんにく	714 29.9 1.6	Kcal g mg
9 (金)	米飯 味付のり すき焼風煮物 大根の梅しそあえ リンゴジュース	牛肉 焼豆腐	米飯 もち麦 糸こんにゃく リンゴジュース	味付のり たまねぎ しめじ 青ねぎ だいこん ゆかり カリカリ梅	494 21.6 2.2	Kcal g mg
12 (月)	米飯 ゆかり ミルク 豆腐ハンバーガー ハムサラダ お月見デザート	ミルク 鶏肉 白豆腐 卵 ハム いんげん豆	米飯 パン粉 小麦粉 ごま やまいも ゆずしょうゆドレッシング 上新粉 さつまいも 大麦粉	ゆかり たまねぎ にんじん ごぼう 土生姜 きゃべつ もやし ブロッコリー	640 25.2 1.6	Kcal g mg
13 (火)	黒糖パン ミルク 焼そば 焼プリン	ミルク 豚肉 焼プリン	黒糖パン 中華そば 焼そばソース 焼プリン	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ	662 27.2 1.7	Kcal g mg
14 (水)	米飯 福神漬 ミルク 夏野菜カレーorハヤシライス ポパイサラダ バナナヨーグルト	ミルク ベーコン 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 油 じゃがいも カレールー ハヤシルー デミグラスソース コーン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン なす トマト グリンピース トマトケチャップ ほうれん草 福神漬	729 23.1 2.5	Kcal g mg
15 (木)	米飯 のりの佃煮 ミルク 白身魚の香草揚げ 厚揚げサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ホキ チーズ 厚揚げ 小豆 白いんげん	米飯 小麦粉 パン粉 油 ゆずしょうゆドレッシング 上新粉	のりの佃煮 バジル だいこん にんじん オクラ バイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶	595 22.4 3.4	Kcal g mg
16 (金)	米飯 ふりかけ ミルク チンジャオロースー ナムル 杏仁プリン	ミルク かつおぶし 卵 豚肉	米飯 ごま 焼肉のたれ チンジャオロースーの素 棒々鶏ドレッシング 杏仁プリン	のり ビーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	577 24.1 3.8	Kcal g mg
20 (火)	パケット ミルク カマンベールチーズ ポロネーゼベンネ 大根サラダ 洋なしフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 チーズ	パケット ベンネ ハヤシルー デミグラスソース 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 にんじん トマトビュレ トマトケチャップ だいこん 枝豆	665 28.9 2.2	Kcal g mg
21 (水)	米飯 ミルク とり丼or天津丼 きゃべつとじゃこのおひたし ぶどうフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 えび 卵 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 甘酢あん ごま油 ぶどうフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 粉山椒 たけのこ グリピース 白ねぎ きゃべつ	541 26.7 2.7	Kcal g mg
22 (木)	クロワッサン ミルク ローストチキン コーンサラダ みかんゼリー (2年生ブッフェ) クロワッサンorオレシパンorセザンパン ローストチキンorハンバーガー コーンサラダorスパゲティサラダ コーンスープ みかんゼリー	ミルク 鶏肉	クロワッサン コーン ゆずしょうゆドレッシング みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	657 34.4 2.4	Kcal g mg
26 (月)	米飯 味付のり ミルク とりの照煮 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ 和なしフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉	米飯 こんにゃく ごま 和なしフレッシュゼリー	味付のり たけのこ にんじん ごぼう 枝豆 ブロッコリー しめじ	552 22.6 1.8	Kcal g mg
27 (火)	米飯 ゆかり ミルク えびチリ 中華サラダ シークワサーゼリー	ミルク えび 卵	米飯 小麦粉 油 ごま えびチリの素 中華ドレッシング シークワサーゼリー	ゆかり たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ もやし きゅうり	596 19.1 1.8	Kcal g mg
28 (水)	米飯 のりの佃煮 ミルク 秋鮭の塩焼orさんまの生姜煮 切干大根とひじきの煮物 黒糖わらび餅	ミルク 鮭 秋刀魚 油あげ 大豆	米飯 油 黒糖わらび餅	のりの佃煮 土生姜 にんじん 切干大根 ひじき	741 24.5 3.7	Kcal g mg
29 (木)	トルテイヤ 豚肉と野菜のソテー イタリアントマトスープ キャベツ&白ぶどうジュース	豚肉 ベーコン 大豆 赤いんげん 白いんげん レンズ豆 ひよこ豆	トルテイヤ(フレンチ&トマト) #(高学年は+ほうれん草) ニョッキ 焼肉のたれ キャベツ&白ぶどうジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトビュレ パセリ	576 25.5 1.8	Kcal g mg
栄養平均量					609 25.0 2.2	Kcal g mg