

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 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 (木)	ブリオッシュパン カレーシチュー ジョア(ブルーベリー)	牛肉 チーズ ジョア(ブルーベリー)	ブリオッシュパン マカロニ カレールー ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン	551 Kcal 20.7 g 1.5 mg
2 (金)	米飯 ふりかけ とりの唐揚 中華野菜卵スープ みかん	かつおぶし 卵 鶏肉	ごま 米飯 ごま油 片栗粉 油 唐揚粉	のり はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ みかん	514 Kcal 22.6 g 1.9 mg
5 (月)	米飯 ゆかり ミルク おでん ブロッコリーのごまあえ りんご	ミルク 鶏肉 厚揚げ うずら卵 えびボール すり身ボール	米飯 こんにゃく さといも ごま	ゆかり にんじん だいこん ブロッコリー りんご	582 Kcal 21.4 g 3.2 mg
6 (火)	揚そば ミルク 血うどん 杏仁フルーツ	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 杏仁豆腐	揚そば ごま油 片栗粉 杏仁豆腐	はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ たけのこ しめじ もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 甘夏缶	509 Kcal 24.6 g 2.4 mg
7 (水)	米飯 ミルク 豚丼or親子丼 ほうれん草のごまあえ 焼プリン	ミルク 鶏肉 卵 豚肉 焼プリン	米飯 ごま 片栗粉 焼プリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	619 Kcal 29.8 g 3.0 mg
9 (金)	鮭ごはん 五目うどん ゆで卵 ぶどうジュース	鮭 油あげ かつおぶし えびボール 卵	米飯 ごま うどん ぶどうジュース	こんぶ ほうれん草 青ねぎ にんじん しめじ はくさい	524 Kcal 22.5 g 3.7 mg
12 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク 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	のりの佃煮 はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ	558 Kcal 21.2 g 2.0 mg
13 (火)	オレンジパン ミルク えびカツレツ ハムサラダ 黒糖クレープ	ミルク 白ハム えび 白身魚 卵 黒糖クレープ	オレンジパン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング 黒糖クレープ	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー	608 Kcal 24.7 g 2.7 mg
	(3年生ブッフエ) オレンジパンorクワッサンorセサミパン えびカツレツorハンバーグ ハムサラダorポテトサラダ コーンポタージュスープ 黒糖クレープ	白ハム えび 白身魚 卵 牛肉 豚肉 ミルク チーズ 生クリーム 黒糖クレープ	オレンジパン クワッサン セサミパン 小麦粉 パン粉 油 コーン じゃがいも マヨネーズ ドレッシング ホタージュベース 黒糖クレープ	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー トマトケチャップ たまねぎ グリンピース きゅうり マッシュルーム パセリ	686 Kcal 22.7 g 3.5 mg
14 (水)	黒糖パン サーモンクリームスパゲティ ミニトマト 白ぶどう&キャベツのジュース	鮭 チーズ 生クリーム	黒糖パン スパゲティ ホワイトルー 白ぶどう&キャベツジュース	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム アスパラ ミニトマト	605 Kcal 21.0 g 2.0 mg
15 (木)	ナン タンドリーチキン パンブキンポタージュスープ りんご	鶏肉 ヨーグルト チーズ 生クリーム ミルク	ナン タンドリーベース かぼちゃ パンブキンベース	たまねぎ にんじん パセリ りんご	605 Kcal 27.8 g 2.1 mg
16 (金)	BOXサンド ミルク みかん	ミルク 卵 ハム	パン マヨネーズ	トマト きゅうり レタス みかん	
栄養平均量					578 Kcal 23.5 g 2.5 mg