

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)	米飯 ふりかけ ミルク キムチ鍋 大根ともやしの中華あえ スイートポテト	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 白豆腐 みそ 豆板ジャン スイートポテト	米飯 ごま キムチの素 マロニー 麻婆豆腐の素 ごま ごま油 ドレッシング スイートポテト	のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ だいこん もやし	584 Kcal 21.6 g 2.2 mg
2 (金)	ちらし寿司 寿司生姜 味付のり 豚汁 ほうれん草のごまあえ ひな祭ゼリー	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ	米飯 さといも ごま ひな祭ゼリー	にんじん たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう 味付のり 寿司生姜 だいこん ほうれん草 青ねぎ	482 Kcal 17.6 g 4.1 mg
5 (月)	米飯 のりの佃煮 ミルク すき焼風煮物 きゃべつとじゃこのおひたし いよかんゼリー	ミルク 牛肉 焼豆腐 ちりめんじゃこ	米飯 もち麦 こんにゃく いよかんゼリー	のりの佃煮 たまねぎ 青ねぎ しめじ きゃべつ	523 Kcal 23.9 g 2.4 mg
6 (火)	黒糖パン ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ハム 豚肉 鶏肉 小豆 白いんげん豆	黒糖パン スパゲティ マーガリッ ごましょうゆドレッシング カール パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 上新粉	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ トマトチップ パン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	615 Kcal 18.1 g 3.4 mg
7 (水)	米飯 ミルク 麻婆丼or親子丼 ブロッコリーのごまあえ マンゴープリン	ミルク 鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉 豆板ジャン マンゴープリン	米飯 麻婆豆腐の素 ごま マンゴープリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ブロッコリー	596 Kcal 27.0 g 3.0 mg
8 (木)	肉まん 塩ラーメン ゆでたまご ぶどうジュース	豚肉 鶏肉 卵	小麦粉 パン粉 中華そば ぶどうジュース	たけのこ 青ねぎ しいたけ にんじん もやし メンマ わかめ チンゲン菜 たまねぎ きゃべつ	628 Kcal 27.5 g 2.0 mg
9 (金)	米飯 ゆかり ミルク とりのから揚げ 中華風あえもの わらび餅	ミルク 焼豚 鶏肉 卵	米飯 春雨 ごま 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 わらび餅	ゆかり にんにく きゃべつ もやし にんじん	684 Kcal 28.1 g 1.4 mg
12 (月)	米飯 ピビンパ丼 中華卵スープ ジョア(いちご)	豚肉 卵 豆板ジャン ジョア(いちご)	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 ぜんまい にんじん もやし わかめ 青ねぎ	493 Kcal 20.0 g 2.5 mg
13 (火)	レーズンパン ミルク えびカツレツ ハムサラダ 焼プリン	ミルク ハム えび 卵 白身魚 焼プリン	レーズンパン パン粉 小麦粉 油 ゆずしょうゆドレッシング 焼プリン	きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん	693 Kcal 28.5 g 1.7 mg
	(6年ブッフエ) レーズンパンorクワッサンくるみパン ステーキ(全員)+おたのしみせれく ハムサラダorポテトサラダ パンブキンポタージュースープ 焼プリン	ミルク ハム えび 卵 白身魚 牛肉 チーズ 生クリーム 焼プリン	レーズンパン クワッサン くるみパン パン粉 小麦粉 じゃがいも コーン 油 ゆずしょうゆドレッシング かぼちゃ パンプキンポタージュース マヨネーズ 焼プリン	きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ きゅうり グリンピース	632 Kcal 28.9 g 3.3 mg
14 (水)	BOXサンド ミルク みかんゼリー	ミルク 卵 ハム	パン マヨネーズ みかんゼリー	きゅうり トマト レタス	
16 (金)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー いちご	ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルゥ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム いちご	648 Kcal 22.9 g 1.7 mg
19 (月)	オレンジパン ミルク スパゲティナポリタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブルーベリークレープ	ミルク ベーコン ブルーベリークレープ	オレンジパン スパゲティ コーン ごましょうゆドレッシング ブルーベリークレープ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトチップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	691 Kcal 30.7 g 4.1 mg
21 (水)	米飯 福神漬 ミルク ビーフカレーorハヤシライス ポパイサラダ バニラヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 カレールゥ ハヤシルゥ デミグラスソース じゃがいも コーン ゆず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 トマトチップ ほうれん草	606 Kcal 22.9 g 1.8 mg
				栄養平均量	606 Kcal 24.4 g 2.6 mg

食材の主な生産地

しめじ…長野
きゅうり…滋賀・宮崎
青ねぎ…京都
みかん…和歌山
牛肉…オーストラリア

にんじん…鳥取・長崎
きゃべつ…愛知
もやし…京都
りんご…長野
鶏肉…京都・熊本・宮崎

たまねぎ…淡路島
ミニトマト…熊本
じゃがいも…北海道
ブロッコリー…エクアドル

はくさい…和歌山・岡山
アスパラ…チリ
だいこん…和歌山
豚肉…京都・カナダ