

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)	米飯 ビビンバ丼 中華卵スープ えびシューマイ 白ぶどう&キャベツジュース	豚肉 えび いとより鯛 卵 豆板ジャン	米飯 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース 白ぶどう&キャベツジュース	たまねぎ にんにく 土生姜 もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん たけのこ わかめ 青ねぎ	530 27.0 5.0	Kcal g mg
2 (水)	たけのこご飯 ミルク ちゃんこ鍋 春きゃべつとじゃこのおひたし ちまきorかしわ餅	ミルク 鶏肉 油あげ たら えび ちりめんじゃこ かしわ餅	米飯 マロニー ごま油 ちまき かしわ餅	たけのこ たまねぎ はくさい ニラ しめじ もやし にんじん だいこん 青ねぎ 土生姜 きゃべつ	607 24.4 2.2	Kcal g mg
9 (水)	米飯 ミルク 麻婆丼or親子丼 若筍煮 フルーツゼリー	ミルク 豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 卵 豆板ジャン	米飯 麻婆豆腐の素 フルーツゼリー	たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ たけのこ わかめ	610 28.8 3.2	Kcal g mg
10 (木)	ブリオッシュパン ミルク カレーシチュー フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 豚肉 チーズ ヨーグルト	ブリオッシュパン じゃがいも マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	798 29.4 2.1	Kcal g mg
11 (金)	米飯 ふりかけ ミルク 鶏の照り煮 大根と厚揚げのピリ辛煮 甘夏フレッシュゼリー	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 絹厚揚げ みそ 豆板ジャン	米飯 ごま 片栗粉 麻婆豆腐の素 甘夏フレッシュゼリー	のり だいこん にんじん しめじ 枝豆	602 25.7 3.4	Kcal g mg
14 (月)	鮭ご飯 鶏ごぼう団子 たけのこ汁 焼プリン	鮭 豚肉 白豆腐 油あげ 焼プリン	米飯 ごま 焼プリン	こんぶ たけのこ にんじん ごぼう わかめ 青ねぎ	539 24.6 2.6	Kcal g mg
15 (火)	包(パオ) ミルク 豚の角煮 中華風あえもの 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 焼豚 杏仁豆腐	包(パオ) ごま ごま油 春雨 杏仁豆腐	土生姜 きゃべつ にんじん もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	738 23.9 3.5	Kcal g mg
16 (水)	米飯 味付のり ミルク さばの生姜煮or鮭の塩焼き おひたし たけのこのおかか煮 スイートポテト	ミルク さば 鮭 系かつお スイートポテト	米飯 ごま スイートポテト	味付のり 土生姜 ほうれん草 きゃべつ にんじん もやし たけのこ	602 29.1 2.5	Kcal g mg
17 (木)	中華ちまき ミルク 塩やきそば ミニトマト ルビーゼリー	ミルク 豚肉 えび いか 貝柱	もち米 中華そば ルビーゼリー	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 青ねぎ きゃべつ しめじ ミニトマト	512 24.9 1.7	Kcal g mg
18 (金)	米飯 のりの佃煮 ミルク 青椒肉絲 ナムル マンゴープリン	ミルク 豚肉 マンゴープリン	米飯 ごま 棒々鶏ドレッシング 青椒肉絲の素 焼肉のたれ マンゴープリン	のりの佃煮 ビーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	597 27.9 2.3	Kcal g mg
21 (月)	梅しらすご飯 五目うどん ゆで卵 ぶどうジュース	しらす 卵 油あげ かつおぶし えび たら	米飯 うどん ごま ぶどうジュース	青ねぎ ほうれん草 にんじん はくさい しめじ 梅 赤しそ	518 21.2 3.9	Kcal g mg
22 (火)	クロワッサン ミルク ローストチキン いろどりサラダ さくらんぼゼリー	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 さくらんぼゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん きゅうり	692 34.7 2.0	Kcal g mg
	クロワッサンorオレンジパンorセサミパン ローストチキンorハムステーキ コーンポタージュスープ さくらんぼゼリー	鶏肉 ハムステーキ ミルク 生クリーム チーズ	クロワッサン オレンジパン セサミパン コーン ゆずしょうゆドレッシング ホタージュース さくらんぼゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ	654 26.2 2.1	Kcal g mg
23 (水)	米飯 福神漬 ミルク チキンカレーorハヤシライス ポパイサラダ バニラヨーグルト	ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 カレールウ ハヤシフレーク デミグラスソース コーン じゃがいも ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース トマトケチャップ ほうれん草	674 27.9 2.3	Kcal g mg
24 (木)	米飯 ふりかけ ミルク すき焼き風煮物 たけのこの木の芽あえ ブルーベリークレープ	ミルク かつおぶし 卵 豚肉 焼豆腐 白みそ ブルーベリークレープ	米飯 ごま こんにゃく もち麴 ブルーベリークレープ	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ たけのこ 木の芽	580 25.7 4.4	Kcal g mg
28 (月)	米飯 韓国のり ミルク 酢豚 マンゴーあんまん	ミルク 豚肉 鶏肉 うずら卵	米飯 パン粉 片栗粉	韓国のり たまねぎ にんじん たけのこ しめじ トマトケチャップ ビーマン パプリカ(赤・黄)	524 23.7 1.9	Kcal g mg
29 (火)	黒糖パン ミルク スパゲティナポリタン ブロッコリーとかいフラワーのサラダ アップルシャーベット	ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー アップルシャーベット	673 29.7 2.5	Kcal g mg
30 (水)	米飯 ゆかり ミルク ヒレカツorから揚げ コーンサラダ アメリカンチェリー	ミルク 鶏肉 豚肉 卵	米飯 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 コーン ごましょうゆドレッシング	にんにく 土生姜 ブロッコリー きゃべつ にんじん ゆかり アメリカンチェリー	576 34.4 2.1	Kcal g mg
31 (木)	肉まん ミルク 焼ビーフン きゅうりの中華風おひたし みかんゼリー	ミルク 豚肉	小麦粉 パン粉 焼ビーフン ごま油 中華ドレッシング みかんゼリー	青ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゃべつ たまねぎ ビーマン にんじん きゅうり	517 21.8 1.7	Kcal g mg
栄養平均量					613 27.2 2.8	Kcal g 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