

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 (金)	バターライス ビーフストロガノフ いりどりサラダ ももジュース	無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 ハヤシフレーク デミグラスソース コーン ゆずしょうゆドレッシング ももジュース	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー	591 Kcal 20.4 g 2.6 mg
5 (火)	ビタパン ミルク 豚肉と野菜のソテー じゃがいものシャキシャキサラダ びわフレッシュゼリー	ミルク 豚肉	ビタパン 焼肉のたれ じゃがいも ごまドレッシング びわフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり そらまめ パプリカ(赤・黄) ピーマン	562 Kcal 26.6 g 3.3 mg
6 (水)	米飯 福神漬 ミルク エビフライカレーorチキンカツカレー ブロッコリーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク チーズ えび 鶏肉 卵 バナナヨーグルト	米飯 ごま じゃがいも 油 カレー粉 パン粉 小麦粉 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 ブロッコリー	675 Kcal 21.3 g 2.1 mg
7 (木)	パケット ミルク ビーフシチュー イタリアンサラダ あじさいゼリー	ミルク 牛肉 チーズ ツナ いんげん(赤・白) レンズ豆 ひよこ豆	パケット バター じゃがいも デミグラスソース ハヤシルupp マカロニ イタリアンドレッシング あじさいゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ アスパラ バジル きゅうり そら豆 ピーマン パプリカ(赤・黄)	747 Kcal 23.2 g 3.6 mg
8 (金)	米飯 味付のり ミルク えびチリ 中華サラダ マンゴープリン	ミルク えび 卵	米飯 小麦粉 油 えびチリの素 ごま ごま油 中華ドレッシング マンゴープリン	味付のり たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ もやし きゅうり 寒天	644 Kcal 20.5 g 2.0 mg
11 (月)	米飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ りんごジュース	かつおぶし 卵 鶏肉 白豆腐	米飯 ごま パン粉 小麦粉 しいも こんにゃく りんごジュース	のり ごぼう たまねぎ 土生姜 にんじん たけのこ しめじ そら豆 ほうれん草	521 Kcal 21.1 g 3.3 mg
12 (火)	[セルフサンドイッチ] サンドイッチパン ミルク スクランブルエッグ スライスチーズ グリーンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ベーコン 卵 スライスチーズ	サンドイッチパン コーン ごましょうゆドレッシング 白玉(こしあん・白こしあん入)	にんじん グリンピース きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ 甘夏缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	796 Kcal 32.8 g 3.7 mg
13 (水)	米飯 木の葉丼or中華丼 棒々鶏サラダ ジョア(トロピカル)	焼かまぼこ 卵 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 ジョア(トロピカル)	米飯 ごま 油 片栗粉 春雨 ごま油 棒々鶏ドレッシング	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ はくさい しめじ たけのこ もやし きゅうり きゃべつ そら豆 きぬさや	521 Kcal 24.1 g 3.1 mg
14 (木)	ブリオッシュパン ミルク 和風ツナスパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ アメリカンチェリー	ミルク ツナ ベーコン	ブリオッシュパン スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しめじ そら豆 ブロッコリー カリフラワー アメリカンチェリー	612 Kcal 23.7 g 2.3 mg
15 (金)	米飯 味付のり ミルク 牛肉のしくれ煮 大根の梅しそあえ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ピーチフレッシュゼリー	味付のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 だいこん ゆかり カリカリ梅	629 Kcal 21.1 g 1.9 mg
18 (月)	米飯 ビビンバ丼 揚げギョーザ 白ぶどう&キャベツジュース	豚肉 豆板醤 鶏肉	米飯 ごま ごま油 油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 小麦粉 てんぷん 白ぶどう&キャベツジュース	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん きゃべつ たまねぎ にら ひじき	488 Kcal 18.9 g 3.0 mg
19 (火)	オレンジパン ミルク エビカツレツ ハムサラダ シークワサーゼリー (4年生プッフェ) オレジパン クロワッサン レーズンパン エビカツレツorハムステーキ ハムサラダ 冷製コンソースープ シークワサーゼリー	ミルク えび 白身魚 卵 ハム	オレンジパン パン粉 小麦粉 油 ごましょうゆドレッシング シークワサーゼリー	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー	560 Kcal 22.9 g 1.8 mg
20 (水)	米飯 ゆかり ミルク さばの塩焼orさわらの西京焼 野菜のきんぴら おひたし 焼プリン	ミルク さば さわら 白みそ 焼プリン	米飯 こんにゃく ごま	ごぼう れんこん にんじん たけのこ きゃべつ もやし ほうれん草 ゆかり	626 Kcal 30.0 g 2.7 mg
21 (木)	[セルフカツバーガー] バーガーパン ミルク ミンチカツ スライスチーズ コーンサラダ マンゴーフルーツ	ミルク 豚肉 卵 スライスチーズ	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 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 きゃべつ マンゴー	666 Kcal 27.1 g 2.2 mg
22 (金)	きのこピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ びわ	ミルク 無塩バター 豚肉	米飯 ごまドレッシング	しめじ しいたけ まいたけ にんじん アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー もやし カリフラワー そら豆 びわ	611 Kcal 22.0 g 2.0 mg
25 (月)	米飯 ふりかけ ミルク ささみのチーズフライ 厚揚げサラダ ミニトマト アップルシャーベット	ミルク かつおぶし 卵 厚揚げ 鶏肉 チーズ	米飯 ごま ゆずしょうゆドレッシング パン粉 小麦粉 フライミックス粉 油 アップルシャーベット	のり だいこん にんじん オクラ ミニトマト	754 Kcal 26.5 g 2.7 mg
26 (火)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ポテトカップグラタン(かぼちゃ) カマンベールチーズ アメリカンチェリー	ミルク ベーコン チーズ カマンベールチーズ	黒糖パン コーン マカロニ じゃがいも かぼちゃ マーガリン 小麦粉 油	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ パセリ アメリカンチェリー	534 Kcal 25.1 g 2.8 mg
27 (水)	米飯 ミルク 他人丼or豚丼 ブロッコリーのごまあえ 白桃フレッシュゼリー	ミルク 豚肉 牛肉 卵	米飯 片栗粉 ごま 白桃フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ブロッコリー	628 Kcal 22.2 g 2.1 mg
28 (木)	いなり寿司 ミルク 冷やし五目梅うどん(錦糸卵) 焼ししゃも きなこプリン	ミルク かにかまぼこ 卵 ししゃも 油あげ きなこプリン	寿司飯 うどん ごま	にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ 干しいたけ カリカリ梅 ねり梅	717 Kcal 36.9 g 2.5 mg
29 (金)	米飯 韓国のり ミルク 回鍋肉 春雨サラダ アイスクリーム	ミルク 豚肉 テンメンジャン アイスクリーム	米飯 回鍋肉の素 中華炒めたれ 春雨 アイスクリーム	韓国のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし	591 Kcal 27.7 g 2.2 mg
栄養平均量					612 Kcal 24.6 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

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