

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		
30 (木)	冷麺(錦糸卵) ミルク アイスクリーム	ミルク 鶏肉 卵 アイスクリーム	中華そば ごま油 冷麺つゆ アイスクリーム	きゃべつ もやし にんじん アスパラ きゅうり	49.6 21.4 1.0	Kcal g mg
31 (金)	きのごびらフ ミルク 豚しゃぶサラダ ナタデココマンゴー(パイン入り)	ミルク 無塩バター 豚肉	米飯 ごまドレッシング ごま油 ナタデココ	しめじ しいたけ ましたけ 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 マンゴー パイン缶	55.4 19.9 2.0	Kcal g mg
3 (月)	米飯 ミルク ビビンバ えびシューマイ アップルシャーベット	ミルク 豚肉 豆板醤 えび いとよりだい	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 パン粉 小麦粉 アップルシャーベット	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん たまねぎ	53.2 23.6 4.4	Kcal g mg
4 (火)	肉まん ミルク ビーフンのあえもの ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 焼豚 卵	小麦粉 パン粉 ビーフン ごま ごま油 ピーチフレッシュゼリー	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 枝豆	50.1 20.5 1.4	Kcal g mg
5 (水)	米飯 福神漬 ミルク 夏野菜カレーorハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	ミルク ベーコン 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 油 じゃがいも カレールウ ハヤシルー デミグラスソース	福神漬 なす パプリカ(赤・黄) たまねぎ にんじん ホールトマト トマトチャップ クリピーズ 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	67.3 20.5 2.0	Kcal g mg
6 (木)	いなり寿司 冷やし五目梅うどん(錦糸卵) さんまの竜田揚 ぶどうジュース	油あげ かにかまぼこ 卵 さんま	寿司飯 ごま うどん てんぷら粉 油 ぶどうジュース	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 土生姜	56.1 19.2 1.5	Kcal g mg
7 (金)	米飯 ぶりかけ ミルク とりのから揚げ コーンサラダ ミニトマト マンゴーフルーツ	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉	米飯 ごま 油 小麦粉 片栗粉 コーン ごましょうゆドレッシング	のり にんにく ブロッコリー きゃべつ にんじん ミニトマト マンゴー	64.4 28.1 1.8	Kcal g mg
10 (月)	米飯 味付のり ミルク 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 きゃべつとじゃこのおひたし みかんゼリー	ミルク 鶏肉 白豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米飯 パン粉 片栗粉 小麦粉 ごま やまいも こんにやく ごま油 みかんゼリー	味付のり たまねぎ ごぼう にんじん 土生姜 たけのこ 枝豆 しめじ きゃべつ	58.5 23.4 3.2	Kcal g mg
11 (火)	中華まき 焼きそば りんごジュース	豚肉	もち米 片栗粉 中華そば 焼きそばソース りんごジュース	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しめじ きゃべつ 青ねぎ	52.2 18.8 1.3	Kcal g mg
12 (水)	米飯 ミルク 他人丼orとり丼 ブロッコリーのごまあえ 焼プリン	ミルク 牛肉 卵 鶏肉 焼プリン	米飯 片栗粉 ごま 焼プリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ ブロッコリー 干しいたけ 粉山椒	59.7 30.2 2.5	Kcal g mg
13 (木)	クロワッサン ミルク えびカツレツ スパゲティサラダ ラ・フランスゼリー	ミルク 白ハム えび 白身魚 卵	クロワッサン スパゲティ パン粉 小麦粉 油 ゆずしょうゆドレッシング ラ・フランスゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	64.3 31.8 1.3	Kcal g mg
13 (木)	(2年生ブッフェ) クロワッサンorオレソジハンorぶどうハン えびカツレツorハムステーキ スパゲティサラダ 冷製コーンスープ ラ・フランスゼリー	白ハム えび 白身魚 卵 ハムステーキ ミルク	クロワッサン オレソジハン ぶどうハン スパゲティ パン粉 小麦粉 油 コーンホタージュベース ラ・フランスゼリー ゆずしょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	68.7 26.0 1.5	Kcal g mg
14 (金)	米飯 韓国のり ミルク 青椒肉絲 ナムル パインシャーベット	ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま 棒々鶏ドレッシング パインシャーベット	韓国のり ビーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	53.7 27.6 2.3	Kcal g mg
18 (火)	黒糖パン ミルク ナポリタンスパゲティ ポパイサラダ ぶどうフレッシュゼリー	ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ごましょうゆドレッシング ぶどうフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトチャップ トマトビュレ ほうれん草	67.0 29.3 3.3	Kcal g mg
19 (水)	米飯 のりの佃煮 ミルク さばの塩焼orさんまの生姜煮 切干大根とひじきの煮物 わらび餅	ミルク さば さんま 油あげ 大豆	米飯 油 わらび餅	のりの佃煮 切干大根 ひじき にんじん 土生姜	67.4 25.7 3.8	Kcal g mg
20 (木)	ピタパン ミルク タンドリーチキン グリーンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース マヨネーズ 上新粉 片栗粉 餡(大豆) 白餡(白いんげん豆)	きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 白桃缶	53.7 29.2 4.1	Kcal g mg
21 (金)	米飯 ゆかり ミルク 酢豚 春雨サラダ マンゴープリン	ミルク 鶏肉 豚肉 うずら卵 マンゴープリン	米飯 パン粉 片栗粉 春雨 マンゴープリン	ゆかり たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ(赤・黄) しめじ トマトチャップ きゅうり もやし	54.3 18.3 2.3	Kcal g mg
24 (月)	米飯 ぶりかけ ミルク 白身魚の香草揚 ハムサラダ 巨峰	ミルク かつおぶし 卵 ホキ チーズ 白ハム	米飯 ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 ゆずしょうゆドレッシング	のり バジル ブロッコリー きゃべつ にんじん もやし 巨峰	52.9 20.4 1.5	Kcal g mg
25 (火)	スライスパン ミルク イチゴジャム スライスチーズ 和風ハンバーグ いりどりサラダ フレンチポテト バナナヨーグルト	ミルク スライスチーズ 牛肉 豚肉 卵 バナナヨーグルト	スライスパン イチゴジャム パン粉 小麦粉 コーン じゃがいも 油 ごましょうゆドレッシング	たまねぎ トマトチャップ ナツメ にんにく きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー	84.1 32.9 2.6	Kcal g mg
26 (水)	米飯 ミルク 親子丼or麻婆丼 三度豆のごまあえ 洋梨フレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ 豆板醤	米飯 片栗粉 麻婆豆腐の素 ごま 洋梨フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく 三度豆	58.9 26.4 3.0	Kcal g mg
栄養平均量					59.6 24.7 2.3	Kcal g mg

食材の主な生産地

- | | | | |
|--------------|---------------|----------------|---------------|
| しめじ・・・長野 | にんじん・・・鳥取・長崎 | たまねぎ・・・淡路島 | はくさい・・・和歌山・岡山 |
| きゅうり・・・滋賀・宮崎 | きゃべつ・・・愛知 | ミニトマト・・・熊本 | アスパラ・・・チリ |
| 青ねぎ・・・京都 | もやし・・・京都 | じゃがいも・・・北海道 | だいにん・・・和歌山 |
| みかん・・・和歌山 | りんご・・・長野 | ブロッコリー・・・エクアドル | 豚肉・・・京都・カナダ |
| 牛肉・・・オーストラリア | 鶏肉・・・京都・熊本・宮崎 | | |