

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
10	水	あんかけごはん	牛乳	りんご	555	20. 1	牛乳、豚肉、いか	米、油、さとう、糸こんにやく、くず粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、こまつな、りんご
11	木	ごまごはん	牛乳	さわらの塩麴 ^{しおこうじや} 焼き、アーモンドあえ ^{とんじろ} 、豚汁	611	29. 5	牛乳、さわらの切り身、豚肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま、アーモンド粉、こんにやく、じゃがいも、ごま油、塩こうじ、七味唐辛子	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
12	金	スパゲティビーンズソース	牛乳	ポテト入りサラダ、清見オレンジ ^{きよみ}	647	25. 6	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、さとう、バター、小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、清見オレンジ
15	月	カレーライス	牛乳	野菜 ^{やさい} サラダ、美生柑 ^{みしょうかん}	671	19. 8	牛乳、豚肉	米、油、さとう、バター、小麦粉、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、美生柑
16	火	ソース焼きそば ^や	牛乳	アロエ ^い 入りフルーツヨーグルトかけ	558	20. 0	牛乳、豚肉、あおのり、ヨーグルト	中華めん、油、はちみつ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、アロエ缶
17	水	ごはん	牛乳	鮭 ^{さけ} の南部 ^{なんぶ} 焼き、キャベツとえのきのおひたし、きのこのかきたま汁 ^{じる}	599	29. 7	牛乳、さけの切り身、鶏肉、豆腐、卵	米、でん粉、ごま	えのきたけ、キャベツ、にんじん、しめじ、生しいたけ、こまつな
18	木	ぶどうパン	牛乳	ポテトオムレツ、スパゲティソテー、キャベツスープ	637	20. 8	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、豚肉、卵、生クリーム	ぶどうパン、油、バター、スパゲティ、オリーブ油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、こまつな
19	金	ごはん、大豆 ^{だいず} のふりかけ	牛乳	春野菜 ^{はるやさい} の煮物、ごま酢 ^ず あえ	559	21. 5	牛乳、豚肉、煎り大豆、けずり節、わかめ、あおのり、こんぶ	米、油、さとう、ごま、こんにやく、じゃがいも	干しいたけ、生しいたけ、にんじん、もやし、さやえんどう、きゅうり、生たけのこ
22	月	マーボー ^{どん} 丼	牛乳	中華 ^{ちゅうか} サラダ、河内 ^{かわち} 晩柑	600	25. 2	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま、ごま油	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、河内晩柑
23	火	カレービーンズホットサンド	牛乳	新 ^{しん} じゃがいものケチャップあえ、ちんげん菜 ^{さい} と豆腐 ^{とうふ} のスープ	560	24. 6	牛乳、豚ひき肉、豚肉、大豆、みそ、ベーコン、豆腐	丸パン、油、さとう、バター、小麦粉、でん粉、ごま油、じゃがいも、あげ油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、しめじ、ちんげん菜
24	水	鶏 ^{とり} 南蛮 ^{なんばん} うどん	牛乳	草 ^{くさ} だんご、セミノール	584	23. 1	牛乳、鶏肉、油あげ、うぐいすきな粉	うどん、さとう、でん粉、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれん草、セミノール
25	木	たけのこごはん	牛乳	めひかりのからあげ、のっぺい汁 ^{じる}	552	23. 2	牛乳、豚肉、生あげ、油あげ、めひかり	米、でん粉、小麦粉、さといも、こんにやく、あげ油	生たけのこ、にんじん、さやえんどう、だいこん、ねぎ、こまつな
26	金	シーフードライス	牛乳	卵 ^{たまご} スープ、スパイシー ^{まめ} 豆	572	27. 0	牛乳、鶏肉、いか、えび、豚肉、卵、豆腐、大豆	米、油、バター、でん粉、あげ油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな
30	火	わかめごはん	牛乳	さば ^{さば} の塩 ^{しお} 焼き、こんにやくのピリリ煮 ^に 、みそ汁 ^{じる}	633	29. 3	牛乳、さばの切り身、油あげ、わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま、ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん、こまつな

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。