

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)
1	水	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	592	22.5	牛乳、豚肉、煎り大豆、けずり節青のり	米、油、さとう、ごま、こんにやくじゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ さやいんげん、もやし、こまつな
2	木	中華ちまき	牛乳	565	23.9	牛乳、豚肉、ベーコン、えび、豆腐	もち米、さとう、ごま油、ごま	干しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、しめじ、ちんげん菜
7	火	五目チャーハン	牛乳	617	28.9	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、小あじ、卵豆腐、わかめ	米、油、さとう、でん粉、ごま油 あげ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、こまつな
8	水	ツナパエリア	牛乳	615	28.2	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ缶、えび、いかベーコン、レンズ豆、調理用牛乳生クリーム	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン マッシュルーム、セロリ、パセリ、河内晩柑
9	木	焼きカレーパン	牛乳	615	27.7	牛乳、豚肉、豚ひき肉	ミルクパン、油、さとう、小麦粉 パン粉、マカロニ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、きゅうり
10	金	冷やしラーメン	牛乳	583	22.2	牛乳、豚肉、みそ、乳酸飲料	ラーメン、油、さとう、ごま油	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、アロエ缶
13	月	麦ごはん	牛乳	620	27.6	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、みそ、卵豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、アーモンド粉 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、切り干し大根、ねぎ さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな だいこん
14	火	セサミトースト	牛乳	586	24.0	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、グラニュー糖 ごま、油、さとう、バター、小麦粉 ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり
15	水	チンジャオロース丼	牛乳	567	19.8	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油、はるさめ	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり、サマーオレンジ
16	木	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	647	27.1	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、バター、さとう 小麦粉、はちみつ、あげ油 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、きゅうり、セミノール
17	金	ごはん	牛乳	587	26.8	牛乳、さけの切り身、大豆、豚肉 みそ、豆腐、わかめ	米、糸こんにやく、ごま油、さとう バター、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ ホールコーン
20	月	ふきとわかめごはん	牛乳	567	29.2	牛乳、豚肉、いかの切り身、油あげ 豆腐、みそ、わかめ	米、ごま、ごま油、糸こんにやく じゃがいも	ふき、えのきたけ、キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ
21	火	冷やしごまだれうどん	牛乳	599	24.4	牛乳、ポークハム、みそ、卵	うどん、油、さとう、ごま、じゃがいも あげ油	にんじん、もやし、きゅうり、河内晩柑
22	水	五目とりめし	牛乳	562	26.5	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、油あげ、卵 ししゃも	米、さとう、でん粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん 生しいたけ、しめじ、こまつな
23	木	ぶどうパン	牛乳	572	22.0	牛乳、メルルーサの切り身、粉チーズ ベーコン、鶏肉、豆腐、わかめ	ぶどうパン、パン粉、オリーブ油 バター、じゃがいも	パセリ、キャベツ、ホールコーン、にんじん 玉ねぎ、しめじ、こまつな
24	金	かきあげ天丼	牛乳	623	23.4	牛乳、いか、小町えび、豆腐、卵 みそ、わかめ	米、さとう、小麦粉、あげ油	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ もやし、こまつな、ねぎ
27	月	シーフードカレーライス	牛乳	700	23.9	牛乳、豚肉、えび、いか	米、油、バター、小麦粉、ごま さとう、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 ホールコーン、冷凍みかん
28	火	きなこあげパン	牛乳	686	23.2	牛乳、きな粉、ひよこ豆、ベーコン 豚肉、ウインナー	マーガリンパン、油、さとう、ごま じゃがいも、あげ油	キャベツ、きゅうり、セロリ、玉ねぎ、にんじん
29	水	わかめごはん	牛乳	637	28.3	牛乳、さばの切り身、鶏肉、わかめ みそ、豆腐	米、油、さとう、でん粉、ごま ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、えのきたけ しめじ、こまつな
30	木	中華丼	牛乳	615	28.8	牛乳、豚肉、えび、いか、大豆 青のり	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま、ごま油、あげ油	干しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ ねぎ、ちんげん菜、きゅうり、もやし
31	金	上海えび焼きそば	牛乳	553	23.4	牛乳、豚肉、えび、粉寒天、調理用牛乳	中華めん、油、さとう	玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、にんじん にら、みかん缶、黄桃缶、パイン缶

\* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。