

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)	
3	月	豚キムチ丼	牛乳	ココロ口きゅうり、しめじと卵のスープ	553	22. 4	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	米、油、さとう、ごま油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、キムチねぎ、にら、きゅうり 干しいたけ、しめじ、こまつな
4	火	ごはん	牛乳	鮭のレモンじょうゆ焼き、キャベツとえのきのおひたし 田舎汁	601	28. 3	牛乳、鮭の切り身、油あげ、豆腐 みそ、わかめ	米、さとう、でん粉、じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな、レモン果汁
5	水	オムライス	牛乳	ちんげん菜と豆腐のスープ、あじさいゼリー	605	24. 2	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、粉寒天 粉ゼラチン、乳酸飲料、ベーコン 卵	米、油、さとう、ごま油、でん粉 バター	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム しめじ、ちんげん菜、ぶどうジュース
6	木	ナン	牛乳	ドライカレー、ポテト入りサラダ	584	23. 8	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ナン、油、バター、さとう、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、キャベツ きゅうり、ホールコーン
7	金	冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	スパイシー豆、河内晩柑	626	30. 7	牛乳、ポークハム、大豆、みそ、卵	ラーメン、ごま油、さとう、ごま ねりごま、あげ油	にんじん、もやし、きゅうり、河内晩柑
10	月	鶏肉とごぼうのピラフ	牛乳	コーンチャウダー、和風サラダ	609	22. 6	牛乳、ポークハム、ベーコン、卵 豚肉、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	米、油、さとう、バター、小麦粉 じゃがいも	ごぼう、ピーマン玉ねぎ、ホールコーン、パセリ キャベツ、きゅうり
11	火	フィッシュバーガー	牛乳	リヨネーズポテト、豆腐入り五目スープ	590	32. 3	牛乳、メルルーサ切り身、ベーコン 鶏肉、豆腐、卵	丸パン、小麦粉、生パン粉、バター あげ油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン、たけのこ、 干しいたけ、にんじん、もやし、こまつな
12	水	スパゲティビーンズソース	牛乳	野菜サラダ、冷凍みかん	624	25. 4	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 ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり ピーマン、キャベツ、冷凍みかん
13	木	シーフードライス	牛乳	野菜スープ、そら豆	557	25. 2	牛乳、鶏肉、豚肉、えび、いか	米、油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな ホールコーン、そら豆
14	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き、こんにゃくのピリリ煮 きのこのすまし汁	617	30. 5	牛乳、さばの切り身、鶏肉、豆腐	米、ごま油、さとう、こんにゃく じゃがいも、七味唐辛子	ごぼう、にんじん、たけのこ、生しいたけ、しめじ こまつな
17	月	鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳	ごま酢あえ、みそ汁	584	24. 6	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、みそ 豆腐	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、もやし さやいんげん、こまつな、きゅうり
18	火	カレーうどん	牛乳	ドーナツ、バレンシアオレンジ	638	21. 4	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵	うどん、さとう、でん粉、小麦粉、バター グラニュー糖、あげ油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな バレンシアオレンジ
19	水	わかめごはん	牛乳	ほっけ焼き、ごまあえ、豚汁	555	26. 1	牛乳、ほっけの切り身、豚肉、みそ わかめ、豆腐	米、さとう、ごま、ごま油、こんにゃく じゃがいも、七味唐辛子	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう だいこん、ねぎ
20	木	セサミサンド	牛乳	ポテトのミートグラタン、キャベツスープ	596	23. 2	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ピザチーズ	ミルクパン、マーガリン、はちみつ ごま、油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ こまつな
21	金	梅おかかごはん	牛乳	あじのからあげ、アーモンドあえ、みそ汁	574	26. 8	牛乳、干しあじの切り身、けずり節 油あげ、みそ、わかめ	米、アーモンド粉、さとう、あげ油	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、だいこん 梅干し
24	月	ごまごはん	牛乳	いかの七味焼き、畑のお肉煮、けんちん汁	563	26. 9	牛乳、いかの切り身、鶏肉、大豆 昆布、豆腐	米、油、さとう、ごま油、ごま こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう だいこん
25	火	カラフルハヤシライス	牛乳	ひよこ豆入りサラダ、メロン	712	23. 3	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、油、さとう、バター、小麦粉、ごま	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ 黄ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、メロン
26	水	チャーハン	牛乳	小いわしのからあげ、わかめスープ	582	26. 4	牛乳、豚肉、鶏肉、小いわし、卵 豆腐、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、あげ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜 玉ねぎ
27	木	はちみつレモントースト	牛乳	ポークビーンズ、もやしときゅうりのサラダ	584	24. 5	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、はちみつ、さとう 油、バター、小麦粉、ごま、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、にんじん、マッシュルーム もやし、きゅうり、レモン果汁
28	金	冷やしタンタン麺	牛乳	フルーツポンチ	627	24. 5	牛乳、豚ひき肉、みそ、乳酸飲料	ラーメン、さとう、ごま、ねりごま	にんじん、もやし、ちんげん菜、もやし、きゅうり みかん缶、パイン缶、黄桃缶

\* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。