

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	火	冷やしうどん	牛乳	てん 天ぷら(いか、さつまいも)、コロコロきゅうり	555	23. 4	牛乳、いかの切り身、卵	うどん、さとう、小麦粉、さつまいも あげ油	ねぎ、こまつな、きゅうり
4	水	セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ、野菜サラダ	555	22. 4	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、グラニュー糖 ごま、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、マッシュルーム キャベツ、きゅうり
5	木	中華丼	牛乳	もやしのサラダ、りんご	581	23. 3	牛乳、豚肉、えび、いか	米、油、さとう、でん粉、くず粉、ごま油 ごま	干しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ ねぎ、チンゲン菜、もやし、きゅうり りんご
6	金	ごはん	牛乳	あじフライ、キャベツソテー、田舎汁	651	29. 9	牛乳、あじの切り身、油あげ、卵 みそ、豆腐、わかめ	米、小麦粉、生パン粉、あげ油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな
9	月	カルバンゾーカレーライス	牛乳	わかめサラダ、冷凍みかん	637	20. 3	牛乳、豚肉、ひよこ豆、わかめ	米、油、バター、小麦粉、さとう、油 ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり 冷凍みかん
10	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き、からしあえ、みそ汁	602	30. 1	牛乳、さばの切り身、豆腐、みそ	米、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな 玉ねぎ
11	水	わかめごはん	牛乳	切り干し大根の卵焼き、糸こんにゃくのあえもの きのこのすまし汁	584	26. 4	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま、ごま油 糸こんにゃく	にんじん、干しいたけ、切り干し大根、しめじ キャベツ、たけのこ、生しいたけ、こまつな さやいんげん、きゅうり
12	木	スパゲティビーンズソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、梨	668	25. 6	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター はちみつ、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、きゅうり、なし
13	金	ぶどうパン	牛乳	魚のカレーパン粉焼き、リヨネーズポテト わかめスープ	569	21. 8	牛乳、メルルーサ切り身、ベーコン 鶏肉、豆腐、わかめ	ぶどうパン、オリーブ油、パン粉 バター、じゃがいも	パセリ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ
17	火	鶏南蛮うどん	牛乳	月見だんご、ぶどう	608	23. 4	牛乳、鶏肉、油あげ、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、かぼちゃ ぶどう
18	水	ミルクパン	牛乳	鮭のムニエル、ジャーマンポテト 豆腐入り五目スープ	556	29. 8	牛乳、鮭の切り身、ベーコン、鶏肉 豆腐	ミルクパン、小麦粉、バター じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、たけのこ、もやし 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、こまつな
19	木	シーフードライス	牛乳	スープスパゲティ、ぶどうジュースゼリー	641	23. 5	牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン 豚肉、調理用牛乳、生クリーム 粉寒天、粉ゼラチン	米、油、バター、小麦粉、さとう スパゲティ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ ホールコーン、ぶどうベリーA
20	金	キムチチャーハン	牛乳	はたはたの南蛮漬、ちんげん菜と豆腐のスープ	551	24. 5	牛乳、豚肉、ベーコン、はたはた 豆腐	米、さとう、でん粉、ごま油、あげ油 七味唐辛子	キムチ、ねぎ、にら、玉ねぎ、にんじん しめじ、ちんげん菜
24	火	焼き鶏丼	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	588	32. 8	牛乳、鶏肉切り身、卵、みそ、わかめ きざみのり	米、さとう、でん粉、油、じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、こまつな
25	水	冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	アロエ入りフルーツポンチ	637	25. 4	牛乳、ポークハム、卵、みそ 乳酸飲料	ラーメン、さとう、ごま油、ごま ねりごま	にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
26	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き、アーモンドあえ、けんちん汁	605	25. 0	牛乳、いわしの切り身、鶏肉、豆腐	米、さとう、でん粉、アーモンド粉 ごま油、こんにゃく、じゃがいも あげ油	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ
27	金	カレービーンズホットサンド	牛乳	かぼちゃのポタージュ、冷凍みかん	584	24. 0	牛乳、豚ひき肉、大豆、生クリーム 調理用牛乳、ベーコン、鶏肉	丸パン、油、小麦粉、バター	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、かぼちゃ、パセリ、冷凍みかん
30	月	まいたけごはん	牛乳	ししゃものごま焼き、豚汁	603	26. 8	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも、卵 豚肉、豆腐、みそ	米、でん粉、ごま、ごま油、こんにゃく じゃがいも、七味唐辛子	まいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。