

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)
5	火	チキンライス	牛乳 野菜スープ、オレンジつぶつぶゼリー	554	17.6	牛乳、鶏肉、豚肉、粉寒天	米、油、さとう、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ ホールコーン、こまつな、みかんジュース みかん缶
6	水	ミルクパン	牛乳 菊花団子、中華サラダ、わかめスープ	615	30.0	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏肉、卵 豆腐、わかめ	ミルクパン、もち米、生パン粉、 でん粉、ごま、さとう、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり しめじ、こまつな
7	木	ごはん おかかふりかけ	牛乳 さんまの松前煮、野菜炒め煮、みそ汁	682	27.6	牛乳、さんまの切り身、けずり節、こんぶ 油あげ、みそ、きざみのり	米、麦、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく	ごぼう、れんこん、にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、さやいんげん、だいこん こまつな
8	金	スパゲティビーンズソース	牛乳 ポテト入りサラダ、りんご	621	25.2	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、さとう 小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールマト ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン りんご
11	月	焼き肉ごはん	牛乳 ごまあえ、田舎汁	672	29.4	牛乳、豚ロース切り身、油あげ、豆腐 わかめ、みそ	米、さとう、でん粉、ごま じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ キャベツ、だいこん、こまつな、りんご
12	火	マーボー丼	牛乳 ごまだれサラダ、柿	624	25.5	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま ごま油、	たけのこ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり ホールコーン、にら、柿
13	水	柏パン	牛乳 コロッケ、キャベツソテー、ちんげん菜としめじのスープ	649	25.9	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、豚肉、卵 豆腐	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉 ごま油、じゃがいも、あげ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ ちんげん菜
14	木	カレーライス	牛乳 和風サラダ、りんご	657	19.4	牛乳、豚肉	米、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり りんご
15	金	五目焼きそば	牛乳 フルーツシャンティ	634	22.4	牛乳、豚肉、えび、クリームチーズ 生クリーム、ヨーグルト	むし中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉、粉糖	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし、にら、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、レモン果汁
18	月	ちゃんぽん麺	牛乳 芋ようかん、みかん	562	21.9	牛乳、豚肉、さつまあげ、なると、粉寒天 いか	ちゃんぽんめん、油、でん粉 さとう、さつまいも	干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、にら、みかん
19	火	豚飯	牛乳 しめじと卵スープ、スパイシー豆	552	24.5	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、大豆、卵	米、油、ごま油、でん粉、あげ油	にんじん、しめじ、干しいたけ、ちんげん菜 こまつな
20	水	わかめごはん	牛乳 鱈の塩麹焼き、こんにゃくのピリリ煮、みそ汁	595	27.4	牛乳、さわらの切り身、わかめ、豆腐 わかめ、みそ	米、ごま、塩麹、ごま油、油、さとう こんにゃく、じゃがいも、ごま 七味唐辛子	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、こまつな
21	木	ごま茶めし	牛乳 卵入りおでん、キャベツとえのきのからしあえ	596	25.4	牛乳、こんぶ、つみれ、あげボール、卵	米、さとう、ごま、ちくわぶ こんにゃく	にんじん、だいこん、えのきたけ、キャベツ
22	金	セサミトースト	牛乳 ポークビーンズ、野菜サラダ	591	24.2	牛乳、豚肉、大豆	食パン、油、バター、ごま、さとう 小麦粉、ごま油、じゃがいも グラニュー糖	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
25	月	中華丼	牛乳 もやしときゅうりのサラダ、きびなごのからあげ	594	27.2	牛乳、豚肉、いか、えび、きびなご	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、はくさい ねぎ、きゅうり、もやし
26	火	えびクリームライス	牛乳 ブロッコリーサラダ、みかん	643	23.7	牛乳、鶏肉、えび、粉チーズ、調理用牛乳	米、油、バター、さとう、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、ブロッコリー、みかん
27	水	ぶどうパン	牛乳 あげぎょうざ、糸こんにゃくサラダ、五目スープ	641	16.5	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	ぶどうパン、油、ぎょうざの皮、 ごま油、糸こんにゃく、さとう マロニー、あげ油	玉ねぎ、にら、キャベツ、にんじん、きゅうり たけのこ、干しいたけ、もやし、こまつな
28	木	ごはん	牛乳 さばのみそ煮、五目きんぴら、きのこのかきたま汁	666	31.6	牛乳、さばの切り身、さつまあげ、卵 鶏肉、豆腐、みそ	米、さとう、ごま油、でん粉 糸こんにゃく	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、しめじ さやいんげん、生しいたけ、こまつな
29	金	きつねうどん	牛乳 チヂミ、みかん	588	29.2	牛乳、鶏肉、油あげ、いか、えび、卵 けずり節	うどん、さとう、ごま油、でん粉 小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ にら、レモン果汁、みかん

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。