



日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	火	ごはん	牛乳	688 29.9 22.4	牛乳、さばの切り身、大豆、油あげ 豆腐、みそ、わかめ	米、さとう、でん粉、ごま、ごま油 糸こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ だいこん、こまつな
2	水	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	740 27.0 21.1	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、きゅうり、デコポン
3	木	ごもく五目ちらし寿司	牛乳	670 26.9 22.4	牛乳、鶏肉、油あげ、卵、ししゃも 豚肉、生あげ、きざみのり	米、さとう、でん粉、ごま、さといも こんにゃく	かんぴょう、干しいたけ、にんじん れんこん、さやえんどう、だいこん、ねぎ こまつな
4	金	◎○きなこあげパン	牛乳	760 26.6 36.4	牛乳、ベーコン、きな粉、豚肉 ピザチーズ	マーガリンパン、さとう、バター じゃがいも、わんたんの皮	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、もやし こまつな
7	月	ごまごはん	牛乳	770 31.4 25.6	牛乳、いかの切り身、えび、卵 豚肉、豆腐、みそ	米、ごま、小麦粉、パン粉、さとう 油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも 七味唐辛子	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ
8	火	◎えびクリームライス	牛乳	678 21.9 20.6	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳 生クリーム	米、バター、油、小麦粉、さとう ごま油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ きゅうり、はるか
9	水	ミルクパン	牛乳	614 22.5 29.0	牛乳、豚ひき肉、豚肉、卵、わかめ	ミルクパン、油、ごま油、はるさめ さとう、ぎょうざの皮	玉ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな
10	木	だいこんめし	牛乳	597 17.3 11.0	牛乳、鶏肉	米、中力粉、さつまいも	だいこん、にんじん、干しいたけ はくさい、ねぎ
11	金	ごもくや五目焼きそば	牛乳	628 22.3 14.2	牛乳、豚肉、えび	むし中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし たけのこ、はくさい、にら、レモン果汁 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、アロエ缶
14	月	マーボー丼	牛乳	658 25.1 19.1	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、くず粉、ごま ごま油	にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ きゅうり、にら、いちご
15	火	ごはん	牛乳	632 26.6 18.8	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、卵	米、ごま、油、ごま油、さとう、でん粉 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	ごぼう、にんじん、生しいたけ、しめじ こまつな
16	水	くろさとう黒砂糖パン	牛乳	662 27.8 30.5	牛乳、鶏肉の切り身、ベーコン、卵 豚肉、わかめ	黒砂糖パン、油、小麦粉、でん粉 さとう、ごま油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり しめじ、ちんげん菜
17	木	とりなんばん鶏南蛮うどん	牛乳	639 22.7 20.6	牛乳、鶏肉、油あげ、卵 調理用牛乳、生クリーム	うどん、でん粉、小麦粉、さとう バター、粉糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな せとか
18	金	にしやく二色ぼたもち	牛乳	613 21.3 14.0	牛乳、小豆、きな粉、わかめ 鶏肉、豆腐	もち米、さとう、ごま、ごま油 さといも、こんにゃく	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう だいこん、ねぎ
22	火	せきはん赤飯	牛乳	647 30.7 22.4	牛乳、ぶりの切り身、卵、鶏肉 ささげ、豆腐	もち米、米、ごま、さとう、でん粉、油	ほうれん草、なばな、キャベツ たけのこ、生しいたけ、しめじ にんじん、こまつな

月火水不金