

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)
11	水	鶏南蛮うどん	牛乳	おひたし、白玉おしるこ	606	24.4	牛乳、鶏肉、油あげ、あずき	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 キャベツ、もやし
12	木	ビスキュイトースト	牛乳	かぶのホワイトシチュー、糸こんにゃくサラダ	668	22.3	牛乳、豚肉、ベーコン、調理用牛乳 生クリーム、卵	食パン、さとう、バター、小麦粉 アーモンド粉、グラニュー糖 じゃがいも、糸こんにゃく 玉ねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、こまつな キャベツ、きゅうり、レモン果汁
13	金	マーボー丼	牛乳	中華サラダ、いちご	658	25.1	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま、くず粉 ごま油 にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、いちご
16	月	チキンライス	牛乳	野菜スープ、ソイビーンズクッキー	650	20.2	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、きな粉 調理用牛乳、卵	米、油、さとう、バター、小麦粉 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
17	火	しょうゆラーメン	牛乳	ポテトの春巻き、ポンカン	665	26.7	牛乳、豚肉、ポークハム、なると 切りのり、ダイスチーズ	ラーメン、油、ごま油、春巻きの皮 じゃがいも、マヨネーズ 玉ねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、ねぎ こまつな、ポンカン
18	水	わかめごはん	牛乳	いかの松笠焼き、ごまあえ、田舎汁	593	28.2	牛乳、いかの切り身、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、さとう、ごま、でん粉 じゃがいも キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ にんじん
19	木	ミルクパン	牛乳	カレーコロッケ、キャベツソテー、 ちんげん菜としめじの卵スープ	675	25.9	牛乳、豚肉、ツナ缶、ベーコン、卵 大豆	ミルクパン、油、小麦粉、生パン粉 でん粉、ごま油、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ ちんげん菜
20	金	プルコギ丼	牛乳	もやしときゅうりのサラダ、国産オレンジ	615	21.2	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、ごま ごま油 玉ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、りんご もやし、国産オレンジ
23	月	ごはん	牛乳	五目卵焼き、ごま酢あえ、ちゃんこ汁	665	29.9	牛乳、豚ひき肉、油あげ、豚肉、卵 わかめ、鶏肉、生あげ、たら	米、油、さとう、ごま、ごま油 糸こんにゃく 干しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう もやし、ごぼう、だいこん、しめじ、きゅうり はくさい、ねぎ、こまつな
24	火	食パン(袋入りジャム)	牛乳	くじらとポテトのノルウェー、野菜スープ クレメンティン	625	22.4	牛乳、豚肉、くじら肉	食パン、油、でん粉、いちごジャム じゃがいも にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しめじ キャベツ、ホールコーン、こまつな クレメンティン
25	水	ごまごはん	牛乳	さばのみぞれかけ、アーモンドあえ きのこ汁	621	26.2	牛乳、さばの切り身、鶏肉	米、さとう、ごま、アーモンド粉 だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな にんじん、たけのこ、えのきたけ、しめじ
26	木	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	ポテト入りサラダ、いよかん	680	26.6	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、さとう、バター 小麦粉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、セロリ、ホールトマト キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 いよかん
27	金	ひじきと油あげのごはん	牛乳	肉じゃが、ちくわと野菜のあえもの	632	23.3	牛乳、豚肉、油あげ、ひじき、ちくわ けずり節	米、さとう、こんにゃく、じゃがいも にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな
30	月	五目チャーハン	牛乳	わかさぎのからあげ、豆腐入り五目スープ	605	27.1	牛乳、豚肉、鶏肉、わかさぎ、卵 えび、豆腐	米、油、ごま油、でん粉 干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、もやし、こまつな、玉ねぎ
31	火	カルバンゾーカレーライス	牛乳	野菜サラダ、いちご	718	20.9	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、油、バター、さとう、小麦粉、 ごま油 セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり いちご