

ひび	よび	ランチルーム	パン・めん・ごはん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー	たんぱく質	からだをつくるもの(赤)	からだの調子をととのえるもの(緑)	からだの熱や力になるもの(黄)
3	水		ソース焼きそば	○	りんご入りフルーツポンチ		571	18.7	牛乳・豚肉	玉ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・りんご・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華めん・油・さとう・オレンジジュース
4	木		カレーライス	○	豆乳ドレッシングサラダ なし(南水)		748	22.3	牛乳・豚肉・チーズ・ひよこ豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・なし	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・さとう
5	金		麦入りごはん	○	さんまの塩焼き ごま和え いも子汁		669	26.9	牛乳・さんま・豚肉・豆腐	大根・にんじん・ほうれん草・キャベツ・もやし・ごぼう・長ネギ・こんにゃく	米・麦・油・白ゴマ・さとう・里芋
9	火		ごはん	○	いかのチリソース おひたし かきたま汁		593	27.1	牛乳・鶏肉・卵・いか	にんにく・しょうが・パセリ・キャベツ・もやし・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・しめじ・にら	米・油・でんぶん・さとう
10	水		チリビーンズサンド	○	フライドポテト キャベツスープ		621	23.6	牛乳・豚ひき肉・豚肉・大豆	にんにく・セロリー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ホールトマト・キャベツ・小松菜	パン・マーガリン・油・小麦粉・じゃが芋
11	木		鮭のちらし寿司	○	五目豆 すまし汁 みかん		645	25.6	牛乳・さけ・油あげ・大豆・豆腐	しめじ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・れんこん・玉ねぎ・小松菜・こんにゃく・みかん	米・さとう・白ゴマ・まめふ
12	金		麦入りごはん	○	のりの佃煮 鯖のピリ辛焼き からし和え みそ汁		603	28.1	牛乳・さば・みそ・豆腐	キャベツ・にんじん・小松菜・もやし・玉ねぎ・長ネギ	米・麦・さとう・白ゴマ
15	月		じゃこ菜めし	○	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁		619	27.2	牛乳・鶏肉・豆腐・ちりめんじゃこ	にんにく・江戸菜・しょうが・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・長ネギ・りんご	米・白ゴマ・さとう・油
16	火		秋の山路ごはん	○	ししゃものごま焼き 田舎汁 ぶどう(巨峰)		653	24.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・卵・豆腐・油揚げ	しめじ・にんじん・大根・小松菜・長ネギ・こんにゃく・ぶどう	米・麦・もち米・くり・油・でんぶん・白ゴマ・じゃが芋
17	水		ソフトフランスパン	○	カミカミサラダ 秋のカレーシチュー りんご(紅玉)		638	21.2	牛乳・豚肉	人参・大根・キャベツ・にら・にんにく・セロリー・玉ねぎ・しめじ・さやいんげん・りんご・切干大根	ソフトフランスパン・白ゴマ・さとう・油・バター・小麦粉・さつま芋
18	木		けんちんうどん	○	根菜チップス キャロットゼリー		573	23.4	牛乳・鶏肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・大根・長ネギ・小松菜・れんこん・レモン果汁	冷凍うどん・油・里芋・さつま芋・さとう
19	金		バエリア	○	カントリーポテト ミネストローネ		660	26.5	牛乳・鶏肉・いか・えび・ベーコン・豚肉	にんにく・にんじん・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・セロリー・ホールトマト・パセリ	米・バター・油・じゃが芋・ABCマカロニ
22	月	6-2	スパゲティー ミートソース	○	ひよこ豆入りサラダ りんご(シナノスイート)		726	28.4	牛乳・豚ひき肉・ひよこ豆・粉チーズ	セロリー・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティー・油・小麦粉・さとう・バター・白ゴマ
23	火		ごはん	○	昆布のふりかけ 鮭のお宝焼き キャベツの南蛮ふう みそ汁		593	18.7	牛乳・さけ・油揚げ・みそ・豆腐	かぼちゃ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・長ネギ	米・麦・さとう・白ゴマ・さつま芋・でんぶん・じゃが芋
24	水	6-2	セサミトースト	○	ビーンズチャウダー 海藻サラダ		660	24.4	牛乳・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	セロリー・にんにく・玉ねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり	食パン・マーガリン・さとう・白ゴマ・小麦粉・じゃが芋・油
25	木		カラフルハヤシライス	○	コーンサラダ 柿		727	20.8	牛乳・豚肉	にんにく・セロリー・玉ねぎ・人参・ホールトマト・マッシュルーム・コーン・黄パプリカ・赤ピーマン・ピーマン・キャベツ・小松菜・柿	米・油・バター・小麦粉・さとう・じゃが芋
26	金	6-2	海のおこわ	○	むらくも汁 大豆とさつま芋の揚げ煮		615	26.0	牛乳・いか・えび・ほたて・豆腐・卵・煎り大豆・かえり	にんじん・さやいんげん・玉ねぎ・小松菜	米・もち米・油・でんぶん・さつま芋・水あめ・さとう・白ゴマ
29	月	5-1	わかめごはん	○	魚のもみじ焼き もやしときゅうりのピリ辛和え みそ汁		612	26.1	牛乳・メルルーサ・豆腐・みそ	にんじん・もやし・きゅうり・えのきたけ・長ネギ	米・マヨネーズ・白ゴマ・さとう・じゃが芋
30	火		オムライス	○	もやしスープ りんご(ジョナゴールド)		631	22.8	牛乳・鶏肉・卵・ベーコン・豚肉	セロリー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・もやし・小松菜・りんご	米・バター・油
31	水	5-1	ぶどうパン	○	かぼちゃのグラタン 野菜スープ みかん		718	26.7	牛乳・鶏肉・えび・粉チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・パセリ・キャベツ・コーン・小松菜・みかん	ぶどうパン・油・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・じゃが芋