

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)	
1	水	○えびクリームライス	牛乳	○ポテト入りサラダ、いちご	695	24.5	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳粉チーズ	米、油、さとう、バター、小麦粉 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、ホールコーン、きゅうり、いちご
2	木	◎○あげパン	牛乳	ポテトの重ね焼き、わんたん汁	680	23.8	牛乳、豚肉、ベーコン、ピザチーズ	ミルクパン、油、バター、さとう じゃがいも、わんたんの皮	玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん もやし、こまつな
3	金	ごもくてまきずし 五目手巻き寿司	牛乳	めひかりのからあげ、のっぺい汁	676	30.3	牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ、卵 生あげ、手巻きのり、めひかり	米、油、さとう、小麦粉、でん粉 こんにゃく、さといも	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、ねぎ れんこん、さやいんげん、だいこん こまつな
6	月	わかめごはん	牛乳	切り干し大根の卵焼き、アーモンドあえ、田舎汁	670	27.9	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、みそ、卵 豆腐、わかめ	米、油、さとう、ごま、アーモンド粉 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、切り干し大根 さやいんげん、キャベツ、もやし、ねぎ こまつな、だいこん
7	火	プルコギ丼(牛肉)	牛乳	糸こんにゃくのあえもの、メロン	604	20.0	牛乳、牛肉	米、油、さとう、でん粉、ごま、ごま油 糸こんにゃく	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん にら、キャベツ、りんご、きゅうり、メロン
8	水	ごまごはん	牛乳	鮭の塩焼き、畑のお肉煮、豚汁	657	28.4	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、豚肉 大豆、昆布、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、ごぼう だいこん、ねぎ
9	木	◎スパゲティ海の幸ソース	牛乳	◎○じゃがいものハニーサラダ、清見オレンジ	755	29.9	牛乳、豚ひき肉、えび、いか ホタテトルト	スパゲティ、油、バター、小麦粉 はちみつ、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん ホールトマト、ピーマン、きゅうり、 清見オレンジ
10	金	だいこんめし	牛乳	すいとん、むしさつまいも	597	17.3	牛乳、鶏肉	米、中力粉、大和いも、さつまいも	だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ はくさい
13	月	○焼き肉丼	牛乳	ごま酢あえ、みそ汁	696	27.9	牛乳、豚肉、みそ、わかめ、豆腐	米、さとう、でん粉、ごま じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、こまつな、きゅうり、りんご
14	火	ごもくや 五目焼きそば	牛乳	◎サイダー入りフルーツポンチ(いちご)	640	25.1	牛乳、豚肉、えび、なると	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、たけのこ はくさい、にら、もやし、レモン果汁 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、いちご
15	水	マーボー丼	牛乳	ばんさんすー 拌三絲、せとか	661	24.5	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、ごま油、くず粉 はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、せとか
16	木	ぶどうパン	牛乳	◎○あげぎょうざ、中華サラダ、卵スープ	651	24.6	牛乳、豚ひき肉、豚肉、豆腐、卵	ぶどうパン、油、さとう、ごま油、ごま ぎょうざの皮、でん粉、じゃがいも	玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、たけのこ、こまつな、きゅうり
17	金	にしよく 二色ぼたもち	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、けんちん汁	585	20.7	牛乳、鶏肉、小豆、きな粉、豆腐	もち米、さとう、ごま油、こんにゃく さといも	えのきたけ、キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ
20	月	カレーうどん	牛乳	◎ココアケーキ、いちごとデコポン	626	22.0	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵 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 いちご、デコポン
22	水	せきはん 赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き、ごまあえ、きのこのすまし汁	652	30.3	牛乳、鶏肉、ささげ、ぶりの切り身 豆腐	もち米、さとう、でん粉、黒ごま 白ごま	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな たけのこ、生しいたけ、しめじ