

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	月	ツナパエリア	牛乳	じゃがいものスープ、りんご	584	24. 5	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか ベーコン、調理用牛乳、生クリーム 粉チーズ	米、油、バター、じゃがいも マッシュルーム、ねぎ、パセリ、りんご
2	火	中華ちまき	牛乳	中華サラダ、わかめスープ	561	25. 1	牛乳、豚肉、えび、鶏肉、わかめ、豆腐	もち米、さとう、ごま、ごま油
8	月	ごはん のりの佃煮	牛乳	肉じゃが、もやしときゅうりのあえもの	576	21. 0	牛乳、豚肉、切りのり	米、さとう、こんにやく、ごま ごま油、じゃがいも
9	火	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き、アーモンドあえ、きのこのかきたま汁	608	29. 6	牛乳、さばの切り身、鶏肉、豆腐、卵	米、さとう、でん粉、ごま アーモンド粉
10	水	あげパン	牛乳	ポテトの重ね焼き、わんたん汁	624	23. 5	牛乳、ベーコン、豚肉、ピザチーズ	ミルクパン、あげ油、さとう、バター わんたんの皮、じゃがいも
11	木	ごまごはん	牛乳	鮭の塩焼き、きんぴら大豆、みそ汁	577	26. 3	牛乳、鮭の切り身、大豆、豆腐、みそ わかめ	米、油、さとう、ごま、ごま油 糸こんにやく
12	金	冷やしきつねうどん	牛乳	じゃがいもの甘みそあえ、河内晩柑	672	28. 2	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ	うどん、あげ油、さとう 小粒じゃがいも
15	月	チンジャオロース丼	牛乳	拌三絲、メロン	608	20. 8	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、くず粉 はるさめ、ごま、ごま油
16	火	かきあげ天丼	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	650	24. 8	牛乳、いか、小町えび、豆腐、卵 みそ、わかめ	米、あげ油、さとう、小麦粉 じゃがいも
17	水	カレービーンズホットサンド	牛乳	シエルマカロニ入りミネストローネ、アップルサラダ	557	25. 2	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉	丸パン、油、小麦粉、さとう シエルマカロニ、じゃがいも
18	木	ふきとわかめごはん	牛乳	いかの豆板醤焼き、おひたし、田舎汁	556	27. 5	牛乳、いかの切り身、油あげ、わかめ みそ、豆腐	米、さとう、ごま、ごま油 じゃがいも
19	金	スパゲティビーンズソース	牛乳	ポテト入りサラダ、沖縄産パイナップル	621	25. 2	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、さとう、小麦粉 バター、じゃがいも
22	月	カルバンゾーカレーライス	牛乳	和風サラダ、サマーオレンジ	666	20. 5	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、米粒麦、油、さとう、バター 小麦粉、
23	火	五目チャーハン	牛乳	はたはたの南蛮漬け、豆腐入り五目スープ	567	27. 3	牛乳、豚肉、えび、はたはた、鶏肉、卵 豆腐	米、あげ油、油、でん粉、さとう
24	水	麦入りごはん	牛乳	切り干し大根の卵焼き、ごまあえ、きのこ汁	568	24. 0	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、卵	米、米粒麦、油、さとう、ごま
25	木	上海えび焼きそば	牛乳	アロエ入りフルーツポンチ	565	23. 4	牛乳、豚肉、えび、乳酸飲料	中華めん、油、さとう
26	金	セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ、野菜サラダ	548	23. 3	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、バター、さとう 小麦粉、グラニュー糖、ごま、ごま油 じゃがいも
29	月	五目とりめし	牛乳	焼ききびなご、けんちん汁	585	33. 9	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、きびなご 鶏肉、豆腐	米、油、さとう、こんにやく ごま油、じゃがいも
30	火	あんかけごはん	牛乳	もやしサラダ、冷凍みかん	550	19. 5	牛乳、豚肉、いか	米、油、さとう、くず粉、ごま ごま油、糸こんにやく
31	水	ソフトフランスパン	牛乳	魚のハーブパン粉焼き、じゃがいものバター煮、 ちんげん菜と豆腐のスープ	555	27. 1	牛乳、メルルーサの切り身、粉チーズ ベーコン、豚肉、豆腐	ソフトフランスパン、オリーブ油 さとう、バター、じゃがいも、ごま油 パン粉、でん粉

*献立内容は材料の都合により、変更することがあります。