

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)
10	水	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	いかの松笠焼き、ごまあえ、きのこのすまし汁	566	30. 0	牛乳、いかの切り身、煎り大豆、鶏肉 けずり節、青のり、豆腐	米、油、さとう、ごま、でん粉 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、こまつな
11	木	とりにんぼん 鶏南蛮うどん	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、白玉おしるこ	587	24. 5	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、えのきたけ キャベツ
12	金	ちんげん菜とハムのチャーハン	牛乳	白菜と肉団子のスープ、イチゴサンデー	570	20. 1	牛乳、ポークハム、鶏ひき肉、卵 ベーコン、生クリーム	米、麦、油、でん粉、さとう、ごま油 チョコチップ ちんげん菜、玉ねぎ、にんじん、はくさい 干しいたけ、ねぎ、こまつな、いちご
15	月	ごまごはん	牛乳	和風ハンバーグ(おろしソース)、ジャーマンポテト、みそ汁	700	30. 9	牛乳、豚ひき肉、ひじき、豆腐、卵 ベーコン、わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま、生パン粉 くず粉、バター、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ ホールコーン、こまつな
16	火	チキンライス	牛乳	コーンチャウダー、りんご	604	20. 4	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉 生クリーム、調理用牛乳	米、油、小麦粉、バター、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン りんご
17	水	ぶどうパン	牛乳	魚のハーブパン粉焼き、リヨネーズポテト ちんげん菜としめじのスープ	553	20. 0	牛乳、メルルーサの切り身、ベーコン 豚肉、粉チーズ	ぶどうパン、パン粉、オリーブ油 バター、ごま油、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜
18	木	ごはん	牛乳	豆腐のチリソース、中華サラダ	638	31. 1	牛乳、豚ひき肉、えび、豆腐、みそ	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油、ごま 玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり
19	金	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、スイートスプリング	678	27. 6	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、小麦粉、バター はちみつ、じゃがいも、あげ油 セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン きゅうり、スイートスプリング
22	月	むぎいり 麦入りごはん	牛乳	さばのみぞれかけ、アーモンドあえ、田舎汁	614	29. 3	牛乳、さばの切り身、油あげ、豆腐、 わかめ、みそ	米、麦、さとう、アーモンド粉 じゃがいも だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん もやし
23	火	しょうゆラーメン	牛乳	ポテトの春巻き、ぼんかん	643	25. 9	牛乳、豚肉、なると、ポークハム ダイスチーズ、切りのり	ラーメン、油、ごま油、春巻きの皮 じゃがいも、マヨネーズ、あげ油 玉ねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、こまつな ねぎ、ぼんかん
24	水	わかめごはん	牛乳	五目卵焼き、ごま酢あえ、ちゃんこ汁	636	30. 3	牛乳、豚ひき肉、油あげ、豚肉、卵 鶏肉、わかめ、生あげ、たら	米、油、さとう、ごま、糸こんにゃく 干しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれん草 もやし、ごぼう、だいこん、きゅうり、はくさい しめじ、こまつな、ねぎ
25	木	カレーライス	牛乳	ブロッコリーのサラダ、いよかん	667	19. 8	牛乳、豚肉	米、油、バター、さとう、小麦粉 じゃがいも セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、いよかん
26	金	食パン いちごジャム	牛乳	くじらとポテトのノルウェー、キャベツスープ	550	21. 1	牛乳、くじら肉、豚肉	食パン、いちごジャム、でん粉 油、さとう、じゃがいも、あげ油 にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、キャベツ こまつな
29	月	ごはん	牛乳	さわらの塩麹焼き、野菜の炒め煮、のっぺい汁	579	26. 0	牛乳、さわらの切り身、豚肉、生あげ	米、塩こうじ、油、さとう、ごま油 でん粉、こんにゃく、さといも ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ さやいんげん、だいこん、ねぎ、
30	火	とんぼん 豚飯	牛乳	小いわしのからあげ、しめじと卵スープ	569	26. 3	牛乳、豚肉、なると、小いわし、卵 鶏肉、豆腐	米、油、ごま油、でん粉、あげ油 干しいたけ、ちんげん菜、にんじん、しめじ こまつな
31	水	ゼノワーズパン	牛乳	かぶのホワイトシチュー、野菜サラダ	582	21. 4	牛乳、豚肉、ベーコン、調理用牛乳、卵 生クリーム	丸パン、さとう、油、さとう、ごま油 バター、アーモンド粉、小麦粉 じゃがいも セロリ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、こまつな キャベツ、きゅうり

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。