

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	金	五目手巻き寿司	牛乳	582	26.3	牛乳、鶏肉、油あげ、小いわし 手巻きのり、卵	米、さとう、でん粉、あげ油	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、しめじ れんこん、さやえんどう、たけのこ、だいこん こまつな、えのきたけ
4	月	わかめごはん	牛乳	570	27.3	牛乳、いかの切り身、さつまあげ 油あげ、豆腐、わかめ、みそ	米、さとう、ごま、ごま油 糸こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん さやいんげん、こまつな
5	火	◎スパゲティ海の幸ソース	牛乳	680	27.6	牛乳、豚ひき肉、えび、いか、ほたて	スパゲティ、油、バター、小麦粉 あげ油、はちみつ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、きゅうり、デコポン
6	水	◎セサミトースト	牛乳	613	21.7	牛乳、ベーコン、豚肉、調理用牛乳 生クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、油 ごま、小麦粉、さとう、ごま油 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン キャベツ、きゅうり
7	木	むぎい 麦入りごはん	牛乳	610	27.5	牛乳、さばの切り身、豚肉、生あげ みそ	米、麦、さとう、こんにゃく、でん粉 さといも	ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん こまつな、
8	金	だいこんめし	牛乳	560	17.3	牛乳、鶏肉	米、やまといも、中力粉 さつまいも	だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ はくさい
11	月	ミルクパン	牛乳	610	23.4	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、わかめ	ミルクパン、あげ油、ごま油、ごま ぎょうざの皮、	玉ねぎ、にら、キャベツ、にんじん、しめじ こまつな、きゅうり
12	火	◎マーボー丼	牛乳	605	24.5	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま油 はるさめ	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、きゅうり キャベツ、はるか
13	水	◎あげパン	牛乳	595	21.9	牛乳、豚肉、ベーコン、ピザチーズ 卵	ミルクパン、さとう、バター、でん粉 ごま油、じゃがいも、あげ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜
14	木	◎焼き肉丼	牛乳	640	26.8	牛乳、豚ロース肉切り身、油あげ、みそ わかめ	米、さとう、でん粉、ごま	にんじん、玉ねぎ、もやし、りんご だいこん、こまつな、きゅうり
15	金	◎鶏南蛮うどん	牛乳	584	22.7	牛乳、鶏肉、油あげ、調理用牛乳、卵 生クリーム	うどん、小麦粉、でん粉、さとう バター、粉糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな 美生柑
18	月	二色ぼたもち	牛乳	556	21.0	牛乳、鶏肉、豆腐、あずき、きな粉	もち米、油、さとう、こんにゃく さといも、ごま油	えのきたけ、キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ
19	火	◎みそラーメン	牛乳	608	27.2	牛乳、豚ひき肉、えび、みそ	ラーメン、油、さとう、でん粉、ごま ごま油、	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ ホールコーン、もやし、キャベツ、にら、いちご レモン果汁、パイン缶、黄桃缶、みかん缶
21	木	せきはん 赤飯	牛乳	630	31.8	牛乳、ぶりの切り身、鶏肉、豆腐、卵 ささげ	もち米、さとう、でん粉、ごま アーモンド	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ にんじん

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。