

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	火	もやしラーメン	ポテトフライ		ホットラーメン ジャがいち なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	601 21.5 266
2	水	チキンライス	やさいスープ		せいはくまい ジャがいち べいりゅうばく パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	597 22.8 265
3	木	ツイストパン	ポークチャップ レタスイりやさいスープ		さきたまライスボール シェルマカロニ さとう こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく サワークリーム	たまねぎ マッシュルーム レタス にんじん にんにく パセリ	603 29.6 283
4	金	キーマカレー	あおなとはるさめのスープ		ごはん はるさめ こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく サワークリーム	たまねぎ ちんげんさい トマト マッシュルーム りんご ピーマン にんにく ねしょうが きくらげ	592 29.2 283
7	月	ごはん	あじのぴりからあげ にびたし みそしる		ごはん ジャがいち でんぶん しろうこま なたねあぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あじ あかみそ しろみそ あぶらあげ わかめ	こまつな きゃべつ たまねぎ ながねぎ	620 25.0 353
8	火	ジャージャンメン	あおなのソテー ミニトマト		むしちゅうかめん さとう こまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン はっちょうみそ	ちんげんさい ミニトマト たけのこ ながねぎ にんじん マッシュルーム ほししいたけ ねしょうが にんにく	635 29.9 319
9	水	むぎごはん	やきにく いためナムル わかめスープ		むぎごはん さとう しろうこま なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あかみそ	もやし こまつな えのきだけ なし にんじん ながねぎ はんのうねぎ にんにく	627 27.3 293
10	木	きっかごはん	さけのたつたあげ みそしる		せいはくまい でんぶん なたねあぶら さとう べいりゅうばく こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ながねぎ しらたき こまつな にんじん かんぴょう ほしぎく	622 26.5 309
11	金	パン	なすのミートグラタン コーンスープ (きゃべついり)		ツイストパン こむぎこ ツイストマカロニ オリーブゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ なす きゃべつ にんじん コーン パセリ にんにく	615 27.2 349
給食回数		《9回》		平均栄養量			612 26.6 302	

※都合により献立を変更することがあります。

※ 14日からのこんだては まだきまっていません。あとで またお知らせします。

5512 612.44444
239.0 26.555556
2720 302.22222