

		献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal)
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)	たんぱく質 (g)
								カルシウム (mg)
14	月	ちゅうか そばうどん	セロリとこんにゃくのびりからに すましじる		むぎごはん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	こんにゃく ながねぎ にんじん たけのこ こまつな えのきだけ セロリ ほししいたけ ねしょうが にんにく	601 27.0 292
15	火	ごまみそうどん	きなこだんご からしあえ		ふくろいりじごなうどん しらたまだんご さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ きなこ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	641 26.1 393
16	水	こぎつねごはん	しおからあげ さわにわん		せいはくまい さとう なたねあぶら こめこ べいりゅうばく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ながねぎ にんじん えのきだけ ごぼう こまつな ほししいたけ	632 27.3 310
17	木	こどもパン	やきそば グレープゼリーボンチ		むしちゅうかめん こどもパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	きゃべつ もやし たまねぎ おうとうかん パイナップル ぶどうジュース にんじん みかんかん こなかんてん	644 20.6 290
18	金	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	662 21.4 273
23	水	タンメン	じゃがいものみそだれかけ ミニトマト		ホットラーメン さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ミニトマト きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしょうが にんにく きくらげ	638 24.0 284
24	木	きのこいり とりめし	ホックのからあげ みそじる		せいはくまい でんぶん なたねあぶら さとう もちきび こむぎこ	ぎゅうにゅう ホック とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	きゃべつ エリンギ ほんしめじ ごぼう ながねぎ にんじん	605 25.9 295
25	金	デニッシュロール	とりにくのパンブキンシチュー ツナサラダ		デニッシュロール こめこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり ほんしめじ れもん ばせり	626 20.1 330
28	月	ごはん	チンジャオロース こめこめんのスープ ヨーグルト		ごはん こめこめん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	たけのこ ビーマン にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ にんにく ほししいたけ ねしょうが	617 29.5 360
29	火	とりなんばん うどん	わなしむしパン きゅうりのしょうゆづけ		ふくろいりじごなうどん こむぎこ さとう でんぶん バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ きゅうり なし にんじん ながねぎ こまつな ほしぶどう	621 23.1 338
30	水	ごはん	さんまのかばやき おひたし みそじる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	もやし こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん	674 24.0 322
		給食回数	《11回》		平均栄養量			633 24.5 317

※都合により献立を
変更することがあります。

269 24.454545
3487.0 317
6961 632.81818