

日		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)	
曜日	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	ごまみそうどん	うずらまめのあまにからしあえ		ふくろいりじごなうどん さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ しろみそ あぶらあげ	ごまつな もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	635 25.7 400
2	水	チキンライス	ベーコンとやさいのにこみみかん		せいはくまい ジャがいも べいりゅうぼく バター 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	みかん たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	648 24.4 287
3	木	フレッシュロール	ポパイスパゲティ だいこんサラダ		スパゲティ さとう フレッシュロール なたねあぶら	ぎゅうにゅう ツナ カナディアンベーコン	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゃべつ にんじん ほんしめじ きゅうり レモン にんにく	616 22.5 299
4	金	かんこくふう そぼろごはん	はるさめスープ ナムル		むぎごはん はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	もやし いとごんにゃく にんじん ちんげんさい ごまつな ながねぎ にら ねしょうが にんにく きくらげ	642 26.0 312
7	月	はつがげんまいいり ごはん	ぶたにくとさといものいために ぶりかけ かきたまみそしる		はつがげんまいいりごはん さといも さとう しろごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご しろみそ ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ ほうれんそう ねしょうが ほししいたけ にんにく	645 25.7 348
8	火	もやしラーメン	ごまつなのむしケーキ みかん		ホットラーメン こむぎ さとう でんぶん バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	みかん もやし ちんげんさい ごまつな にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	679 26.4 381
9	水	かてめし	ブリのからあげ みそしる		せいはくまい でんぶん べいりゅうぼく さとう なたねあぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ わかめ	だいこん ながねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ	658 26.1 323
10	木	こどもパン	やきそば しらたまいりフルーツポンチ		むしちゅうかめん さとう こどもパン なたねあぶら しらたまだんご	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 みかんかん バイナップルかん おうとうかん はくとうかん マスカットかん にんじん	678 21.3 292
11	金	ビビンバ	わかめスープ		むぎごはん しろごま なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あかみそ	もやし ごまつな たけのこ にんじん ながねぎ ほんのうねぎ ねしょうが にんにく	603 29.1 333
14	月	ぶたにくどん	かぶのつけもの さつまじる		むぎごはん さつまいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ	かぶ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん エリンギ ながねぎ ほししいたけ	633 25.5 298
15	火	タンメン	スイートポテトフライ みかん		ホットラーメン バター さつまいも でんぶん きょうざのかわ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	みかん きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ りんごかん ほしぶどう ねしょうが にんにく きくらげ	630 23.4 301
16	水	むぎごはん	さばのみそに おひたし すましじる		むぎごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば とうふ あかみそ わかめ	ごまつな えのきだけ ながねぎ にんじん ねしょうが	615 26.8 332
17	木	ごまいり きなこパン	とりだんごのスープ ヨーグルト		ツイストパン でんぶん なたねあぶら さとう はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト きなこ とりにく	はくさい ごまつな にんじん ごぼう ながねぎ ねしょうが	652 27.0 440
18	金	だいすいり ひじきごはん	だいこんのあますづけ みそしる		せいはくまい ジャがいも べいりゅうぼく さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ あかみそ しろみそ ひじき きざみこんぶ	だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ごまつな ゆず	600 23.0 355
21	月	うちいれ	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそでんがく		ゆでうどん バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	かぼちゃ こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ ゆず	636 20.0 322
22	火	カレーライス	ブロッコリーサラダ		ごはん ジャがいも こむぎ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー コーン ねしょうが にんにく	669 21.8 279
23	水	デニッシュロール	フライドチキン ミネストラスープ ココアゼリー		デニッシュロール さとう なたねあぶら こむぎ でんぶん シェルマカロニ チョコチップ	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン ココア なまクリーム	きゃべつ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ パセリ こなかんでん にんにく	682 28.8 322
給食回数		《17回》		平均栄養量			642 24.9 331	

※都合により献立を変更することがあります。