

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)	
10	木	ごはん	マーボー豆腐 ふりかけ ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろうごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	ながねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく ねしょうが もやし こまつな	608 28.4 468
11	金	イギリス しょくパン いちごジャム	チキンカツ きゃべつのソテー ミネストラスープ		しょくパン いちごジャム こむぎこ なたねあぶら オリーブゆ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト	639 25.9 304
14	月	ごもくごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはくまい でんぶん なたねあぶら さとう こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ えのきだけ きゃべつ	591 25.8 288
15	火	こくとうパン	クリームシチュー かいそうサラダ		こくとうパン じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい きゃべつ コーン きゅうり	609 22.0 367
16	水	ツナそぼろごはん	こんにゃくのいりに さわにわん		むぎごはん なたねあぶら さとう しろうごま	ツナ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねしょうが こんにゃく ごぼう えのきだけ ながねぎ こまつな	611 21.8 322
17	木	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		こどもパン なたねあぶら むしちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ りんごかん おうとうかん パイナップルかん	613 20.6 288
18	金	にゅうがく・しんきゅうおめでとうこんだて ちらしずし	しおからあげ すましじる		せいはくまい でんぶん なたねあぶら さとう こめこ	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう かまぼこ うずらたまご	にんじん ほししいたけ たけのこ ながねぎ	633 25.8 277
21	月	カレーライス	かふうあえ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きゃべつ	647 21.7 271
22	火	フレッシュロール	スパゲティナポリタン フレンチサラダ		フレッシュロール スパゲティ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ コーン	602 21.2 302
23	水	こぎつねごはん	ちくわのごまあげ みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう こむぎこ くらごま	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう やきちくわ みそ	にんじん ほししいたけ きゃべつ たまねぎ えのきだけ	602 22.5 304
24	木	ココアパン	ウインナーとやさいののにこみ くだもの		コッパパン なたねあぶら さとう じゃがいも	ココア ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム きよみオレンジ	586 19.7 293
25	金	たけのこごはん	やきさわら みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	たけのこ にんじん さやえんどう ながねぎ	588 29.3 313
28	月	みそラーメン	じゃがいものふわふわあげ きゅうりのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン さとう なたねあぶら じゃがいも ホットケーキミックス こむぎこ ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ にら にんにく ねしょうが きゅうり	625 25.4 293
30	水	しおあじピラフ	やさいスープ くだもの		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ きよみオレンジ	585 21.9 267
給食回数			《14回》		平均栄養量			610 23.1 311

※都合により献立を変更することがあります。