



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)
1	木	シュガートースト	チキンのトマトクリームパンネ かいそうサラダ		しょくパン バター さとう ペンネマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト きゃべつ コーン きゅうり にんじん	611 23.2 307
2	金	たけのこすし	ささかまのさやまちゃあげ すましじる		せいはくまい さとう なたねあぶら こむぎこ	とりにく あぶらあげ きざみのり きゅうにゅう ささかまほこ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ せんちゃ えのきたけ みつば	601 23.6 289
7	水	ごはん	かんこくふうやきとり チンゲンサイのナムル わかめスープ		ごはん さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく ねしょうが もやし ばんのうねぎ ちんげんさい にんじん	604 24.2 330
8	木	ごまみそうどん	くさもちぜんざい からしあえ		じごなうどん さとう なたねあぶら しろごま よもぎたんこ	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう あずき	にんじん ながねぎ ほししいたけ さやえんどう こまつな もやし	687 26.4 366
9	金	おちゃいり マーブルしょくパン	はるやさいのクリームに しんたまねぎドレッシングサラダ		おちゃマーブルしょくパン じゃがいも なたねあぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	グリーンアスパラガス たまねぎ ぐりんびーす にんじん もやし きゃべつ コーン	657 24.2 340
10	土	ふきいり かやくごはん	さばのたつたあげ みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ いとこんにやく ふき こまつな たまねぎ きゃべつ	626 27.7 309
13	火	しおちゃんこ ラーメン	おちゃマドレーヌ びりからきゅうり		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら こむぎこ バター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	きゃべつ にんじん ちんげんさい ほししいたけ ながねぎ ねしょうが にんにく せんちゃ きゅうり	619 24.5 321
14	水	カレーライス	きりほしだいこんのはりはりづけ そらまめ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろごま さとう	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが きりほしだいこん きゅうり そらまめ	664 25.0 302
15	木	くろまいごはん	ぶたにくとやさいのあげに わふうワンタンじる		せいはくまい くろまい しろごま じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	にんじん ながねぎ ほししいたけ	615 24.8 291
16	金	スラッピージョー	コーンいりやさいスープ グリルポテト		コッパン パンこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン きゃべつ にんじん	587 26.4 292
19	月	こどもパン	やきそば あまなつりりヨーグルトポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり プレーンヨーグルト	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ なつみかんかん パイナップル おとうかん	637 22.3 333
20	火	みそそばごはん	こんにやくのいりに さんかいじる		むぎごはん バター さとう なたねあぶら	とりにく ぶたにく みそ きゅうにゅう かまほこ わかめ うすらたまご	たまねぎ にんじん こんにやく ながねぎ	631 29.3 296
21	水	ごぼうピラフ	やきウインナー ミネストラスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター シェルマカロニ オリーブゆ	とりにく きゅうにゅう ウインナー ベーコン	ごぼう にんじん コーン ねしょうが きゃべつ たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト	614 24.8 264
22	木	かしわうどん	みそポテト ツナときゃべつのごますあえ		じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ なたねあぶら しろごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ツナ	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ きゃべつ きりほしだいこん	679 26.3 360
23	金	きびいり あおなごはん	かつおのしんたまねぎソース みそしる		せいはくまい さとう なたねあぶら もちきび でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお みそ	にんじん こまつな にんにく ばんのうねぎ たまねぎ きゃべつ かんぴょう	586 28.1 310
26	月	デニッシュロール	しんごぼういりスパゲティみそソース フレンチサラダ		デニッシュロール スパゲティ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ ねしょうが きゅうり きゃべつ コーン	590 23.3 281
27	火	うめごはん	とりにくのごまだれ さわにわん		せいはくまい もちごめ なたねあぶら しろごま でんぶん こむぎこ さとう	しらす きゅうにゅう とりにく みそ	うめほし ねしょうが ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	629 27.3 360
28	水	さやまちゃ あげパン	ベーコンとやさいのにこみ キャロットラペ		ふくろなしコッパン なたねあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ベーコン	せんちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム にんにく	601 20.4 290
29	木	ごはん	ジャージャンどうふ しっとりふりかけ のりいりナムル		ごはん さとう でんぶん なたねあぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	にんじん ちんげんさい ほししいたけ ながねぎ にんにく ねしょうが もやし こまつな	640 29.5 530
30	金	カレーピラフ	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 きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ シューシーオレンジ	585 23.0 272
給食回数		《20回》			平均栄養量			623 24.9 322

※都合により献立を変更することがあります。