

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)	
2	水	フレッシュロール	チキンのバジルペンネ フレンチサラダ		フレッシュロール ペンネ マカロニ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく きゅうり きゃべつ にんじん コーン	588 22.0 283
3	木	シシジューシー	ちくわのいそべあげ 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	きざみこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり みそ	にんじん ほししいたけ ねしょうが えのきたけ きゃべつ こまつな	606 24.6 299
4	金	しるなし タンタンめん	ピーチゼリーポンチ		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが こなかんてん ももかん ももジュース パイナップルかん りんごかん	660 27.5 285
7	月	うめとしらすの ごはん	とりにくのわなしソースかけ わふうわんたんじる		せいはくまい もちこめ もちきび なたねあぶら しろこま でんぶん こめこ ワンタンのかわ	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	うめぼし わなし たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん ほししいたけ	595 27.1 317
8	火	こくとうパン	なすのミートグラタン レタスいりやさいスープ		くろざとうパン なたねあぶら こむぎこ オリーブゆ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ なす レタス	601 25.8 363
9	水	きっかごはん	いかのかりんあげ さわにわん		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 いか ぶたにく みそ	ほしぎく しらたき ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	603 27.9 305
10	木	ごまみそうどん	きんときまめのあまに こまつなとひじきのあえもの		ふくろいりじごなうどん なたねあぶら しろこま さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きんときまめ ひじき	にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな コーン	625 26.0 407
11	金	カレーライス	グリルやさい		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター オリーブゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが かぼちゃ エリンギ コーン	696 24.2 262
14	月	スラッピージョー	やさいスープ フルーツヨーグルト		コッペパン パンこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン プレーンヨーグルト	たまねぎ きゃべつ にんじん りんごかん パイナップル おうとうかん	592 25.3 333
15	火	こぎつねごはん	さばのやくみソース 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 ごまあぶら じゃがいも	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さば わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ながねぎ レモン ねしょうが たまねぎ	648 27.1 299
16	水	しおパニラ トースト	きのこのバターしょうゆペンネ バジルきゃべつ		しょくパン バター さとう ペンネマカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ えのきたけ ほんしめじ きゃべつ きゅうり	586 20.9 282
17	木	ごはん	やきにく ナムル あおなとはるさめのスープ		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ながねぎ にんにく なし もやし にんじん こまつな ねしょうが ちんげんさい きくらげ	613 28.9 298
18	金	もやしラーメン	かぼちゃのつつみあげ くだもの		ホットラーメン ごまあぶら はるまきのかわ なたねあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	もやし にんじん ちんげんさい ねしょうが にんにく かぼちゃ きよほう	617 23.9 318
19	土	しおあじピラフ	やきウィンナー ジュリエンヌスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ ブッキーニ	589 25.8 272
25	金	きのこいり かしわうどん	あまからだんご ごまみそあえ		ふくろいりじごなうどん しらたまだんご さとう でんぶん しろこま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	ほんしめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな きゃべつ	607 23.7 349
28	月	ごはん	さんまのかばやき おひたし みそしる		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 みそ	こまつな もやし えのきたけ たまねぎ きゃべつ	643 23.5 329
29	火	チキンカツ バーガー	マカロニスープ ミニトマト		バーガーパン こむぎこ パンこ なたねあぶら マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん ミニトマト	590 26.9 298
30	水	たんめん	パイナップルカップケーキ さっぱりきゅうり		ホットラーメン バター なたねあぶら ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ ながねぎ ねしょうが にんにく パイナップル レモン きゅうり	610 24.9 326
給食回数			《18回》		平均栄養量			615 24.8 313

※都合により献立を変更することがあります。