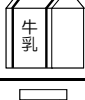
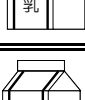


| 献立名  |    |          |                                     |                                                                                     | 主な材料名                                               |                                           |                                                                | エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>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)                                                    |                                         |
| 1    | 水  | しょうゆラーメン | スイートポテトはるまき<br>さっぱりきゅうり             |    | ホットラーメン さとう<br>はるまきのかわ バター<br>さつまいも ごまあぶら<br>なたねあぶら | ぶたにく きざみのり<br>ぎゅうにゅう                      | メンマ ながねぎ こまつな<br>りんごかん きゅうり                                    | 597<br>22.7<br>290                      |
| 2    | 木  | ごはん      | にくじゃが<br>しっとりふりかけ<br>みそしる           |    | ごはん じゃがいも<br>さとう なたねあぶら<br>しろごま                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>はなかつお みそ<br>ちりめんじゃこ        | にんじん しらたき たまねぎ<br>こまつな きゃべつ かんぴょう                              | 621<br>24.2<br>349                      |
| 3    | 金  | こまつなピラフ  | やきウインナー<br>マカロニスープ                  |    | せいはくまい むぎ<br>なたねあぶら バター<br>シェルマカロニ<br>じゃがいも         | とりにく ぎゅうにゅう<br>ウインナー                      | たまねぎ にんじん コーン<br>にんにく こまつな きゃべつ                                | 618<br>25.8<br>308                      |
| 6    | 月  | かしわうどん   | きなこだんご<br>おひたし                      |    | じごなうどん さとう<br>しらたまだんご                               | とりにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう きなこ                  | にんじん ながねぎ ほししいたけ<br>こまつな もやし                                   | 611<br>25.2<br>322                      |
| 7    | 火  | ごはん      | はっぼうさい<br>さつまいもとだいずのごまがらめ<br>わかめスープ |    | ごはん なたねあぶら<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん さつまいも<br>くろさとう ごま   | いか ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう わかめ<br>うすらのたまご      | ちんげんさい はくさい もやし<br>にんじん たけのこ ほししいたけ<br>ねしょうが ながねぎ<br>ばんのうねぎ    | 650<br>26.2<br>337                      |
| 8    | 水  | さとうあげパン  | やさいスープ<br>ジャーマンポテト                  |    | コッペパン さとう<br>なたねあぶら バター<br>じゃがいも                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                       | きゃべつ たまねぎ にんじん<br>パセリ                                          | 597<br>21.8<br>284                      |
| 9    | 木  | ごはん      | さばのみそに<br>きゃべつのごまあえ<br>もずくじる        |   | ごはん さとう<br>でんぶん ごま                                  | ぎゅうにゅう さば<br>はっちょうみそ みそ<br>もずく かまぼこ       | ねしょうが きゃべつ にんじん<br>えのきたけ たまねぎ みつば                              | 595<br>25.6<br>279                      |
| 10   | 金  | ちゅうかおこわ  | とりワントンスープ<br>のりいりナムル                |  | せいはくまい もちごめ<br>なたねあぶら ごまあぶら<br>ワントンのかわ さとう<br>ごま    | やきぶた ぶたにく<br>ぎゅうにゅう とりにく<br>きざみのり         | にんじん たけのこ ほししいたけ<br>ねしょうが こまつな ながねぎ<br>もやし ちんげんさい              | 588<br>25.1<br>449                      |
| 14   | 火  | こどもパン    | やきそば<br>りんごゼリーポンチ                   |  | こどもパン さとう<br>むしちゅうかめん<br>なたねあぶら                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あおさ                        | きゃべつ もやし にんじん<br>たまねぎ こなかなてん<br>りんごジュース バイナップル<br>おうとうかん りんごかん | 631<br>20.9<br>287                      |
| 15   | 水  | みそそぼろごはん | こんにゃくのいりに<br>さんかいじる                 |  | ごはん バター さとう<br>なたねあぶら                               | とりにく ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう かまぼこ<br>わかめ うすらたまご | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>ながねぎ                                        | 625<br>29.3<br>295                      |
| 16   | 木  | ココアトースト  | チキンのクリームペンネ<br>フレンチサラダ              |  | しょくパン バター<br>さとう ペンネマカロニ<br>オリーブゆ<br>なたねあぶら         | ココア ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>なまクリーム         | ほんしめじ たまねぎ にんじん<br>きゅうり きゃべつ コーン                               | 617<br>22.8<br>330                      |
| 17   | 金  | カツカレー    | きりぼしだいこんのはりはりづけ                     |  | ごはん こむぎこ<br>パンこ なたねあぶら<br>じゃがいも バター<br>ごま さとう       | とりにく ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん たまねぎ にんにく<br>ねしょうが きりぼしだいこん<br>きゅうり                       | 700<br>25.3<br>300                      |
| 21   | 火  | フレッシュロール | スパゲティナポリタン<br>かいそうサラダ               |  | フレッシュロール バター<br>スパゲティ さとう<br>なたねあぶら                 | ぎゅうにゅう ベーコン<br>こなチーズ わかめ                  | マッシュルーム たまねぎ<br>にんじん ピーマン きゃべつ<br>コーン きゅうり                     | 601<br>21.2<br>304                      |
| 22   | 水  | まいたけごはん  | くりととりにくのいりにも<br>さわにわん               |  | せいはくまい むぎ<br>なたねあぶら さとう<br>でんぶん くりかんろに              | あぶらあげ とりにく<br>ぎゅうにゅう みそ                   | まいたけ ほんしめじ にんじん<br>ねしょうが ごぼう えのきたけ<br>ながねぎ こまつな                | 625<br>27.4<br>316                      |
| 23   | 木  | にくじるうどん  | りんごむしケーキ<br>からしあえ                   |  | じごなうどん こむぎこ<br>なたねあぶら さとう<br>バター                    | ぶたにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう たまご                  | にんじん ながねぎ りんごかん<br>ほしぶどう こまつな もやし                              | 644<br>25.2<br>359                      |
| 24   | 金  | キャロットピラフ | いかのバジルあげ<br>ジュリエヌスープ                |  | せいはくまい むぎ<br>こめこ でんぶん                               | とりにく ぎゅうにゅう<br>いか ベーコン                    | にんじん バジル たまねぎ<br>きゃべつ                                          | 619<br>29.5<br>271                      |
| 27   | 月  | じゃこうめごはん | とりにくのあまからあげ<br>みそしる                 |  | せいはくまい むぎ<br>なたねあぶら ごま<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも         | ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ              | うめぼし たまねぎ こまつな                                                 | 640<br>26.9<br>386                      |
| 28   | 火  | コッペパン    | チリピーンズ<br>パンプキンポタージュ<br>くだもの        |  | コッペパン こめこ<br>なたねあぶら パンこ<br>バター                      | ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまクリーム         | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>くだもの                                         | 630<br>26.4<br>379                      |
| 29   | 水  | ごはん      | ジャージャンどうふ<br>じゃこのいりに<br>ナムル         |  | ごはん なたねあぶら<br>さとう でんぶん ごま<br>ごまあぶら                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく なまあげ<br>みそ ちりめんじゃこ    | にんじん ちんげんさい ながねぎ<br>ほししいたけ にんにく もやし<br>ねしょうが こまつな              | 630<br>29.7<br>562                      |
| 30   | 木  | シシジュシー   | さわらのからあげ<br>みそしる                    |  | せいはくまい むぎ<br>なたねあぶら さとう<br>でんぶん こめこ                 | きざみこんぶ ぶたにく<br>ぎゅうにゅう さわら<br>みそ           | にんじん ほししいたけ<br>ねしょうが えのきたけ たまねぎ<br>こまつな                        | 622<br>26.7<br>288                      |
| 31   | 金  | コーンラーメン  | にくまんふうむしパン<br>だいこんのちゅうかふうつけもの       |  | ホットラーメン さとう<br>ごまあぶら こむぎこ<br>なたねあぶら でんぶん            | やきぶた ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                       | メンマ ながねぎ コーン<br>たけのこ にんじん ねしょうが<br>だいこん だいこんば                  | 595<br>27.6<br>318                      |
| 給食回数 |    | 《21回》    |                                     |                                                                                     | 平均栄養量                                               |                                           |                                                                | 622<br>25.5<br>334                      |

※都合により献立を変更することがあります。