



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)
27	水	わふう ドライカレー	やさいスープ		ごはん なたねあぶら こむぎこ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす トマト にんじん ピーマン にんにく コーン たまねぎ きゃべつ	602 28.8 271
28	木	タンメン	パイナップルマドレーヌ ミニトマト		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん バター 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 ミニトマト	608 24.7 317
29	金	とうもろこし ごはん	とりにくのくろずソースかけ みそしる		せいはくまい むぎ バター でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ	コーン ながねぎ こまつな えのきたけ	610 23.2 275
1	月	ガパオふうごはん	こめこめんのスープ さっぱりきゅうり		ごはん なたねあぶら さとう こめこめん ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	ねしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ちんげんさい もやし きゅうり	605 27.3 282
2	火	フレッシュロール	トンノロツソ フレンチサラダ		フレッシュロール さとう スパゲティ オリーブゆ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり きゃべつ にんじん コーン	586 21.3 281
3	水	きびいり あおなごはん	ちくわとじゃがいものにも みそしる		せいはくまい さとう なたねあぶら もちきび じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ わかめ みそ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	596 24.7 317
4	木	しるなし タンタンめん	ウインナーときゃべつのソテー		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん なたねあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが きゃべつ	627 30.1 298
5	金	カレーピラフ	コーンいりスープ フルーツヨーグルト		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン パインかん おうとうかん	601 22.2 305
8	月	スラッピージョー	パンプキンシチュー キャロットラペ		コッペパン パンこ なたねあぶら さとう こむぎこ バター オリーブゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ ほんしめじ にんじん にんにく	606 26.2 343
9	火	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	604 28.2 307
10	水	ごはん	やきにく しおあじナムル トマトととうがんのスープ		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 こまつな にんじん とうがん ちんげんさい トマト	603 28.6 287
11	木	ごまみそうどん	あまからだんご きゅうりのしょうゆづけ		じごなうどん しろごま なたねあぶら さとう しらたまだんご でんぶん	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほししいたけ きゅうり	618 22.8 323
12	金	キーマカレー	ベーコンとじゃがいものスープ		ごはん なたねあぶら こむぎこ じゃがいも	ぶたにく サワークリーム ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく ねしょうが	626 29.3 261
16	火	セサミトースト	きのこのバターしょうゆペンネ かいそうサラダ		しょくパン バター グラニューとう しろごま 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 わかめ	にんにく たまねぎ えのきたけ ほんしめじ きゃべつ コーン きゅうり にんじん	608 21.4 344
17	水	ポーク ハヤシライス	かふうあえ		ごはん なたねあぶら こむぎこ バター さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ もやし きゃべつ	638 24.5 268
18	木	きりぼしだいこん のたきこみごはん	やきさばのみそだれかけ さんかいじる		せいはくまい さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ わかめ うずらたまご	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ながねぎ	590 28.4 295
19	金	もやしラーメン	かぼちゃのつつみあげ ミニトマト		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 きくらげ ちんげんさい ねしょうが にんにく かぼちゃ ミニトマト	607 24.1 320
20	土	チキンライス	やきウインナー ジュリエンスープ		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 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ スキーニ	617 26.1 271
24	水	こどもパン	やきそば ピーチゼリーポンチ		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 あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ こなかんてん ももジュース おうとうかん パインかん	623 20.8 288
25	木	うめごはん	とりにくのわなしソースかけ わふうワントンじる		せいはくまい むぎ なたねあぶら しろごま ワントン じゃがいも	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	うめぼし わなし たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ	587 28.2 356
26	金	ごはん	いわしのかばやき こんにゃくきんぴら みそしる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら しろごま	いわし ぎゅうにゅう みそ	いとこんにゃく にんじん きゃべつ たまねぎ えのきたけ	606 23.8 319
29	月	ちゅうか そばろどん	ナムル わかめスープ		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ねしょうが ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな もやし ばんのうねぎ えのきたけ	585 26.9 317
30	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 じゃがいも	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	629 28.1 295
給食回数			《23回》		平均栄養量			608 25.6 302

※都合により献立を変更することがあります。