

日	曜日	主食		赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	栄養価		
									1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	
1	木	ごはん 家常豆腐 こんにゃくサラダ 果物（美生柑）	牛乳	豚肉、赤みそ、生揚げ	学乳	米、砂糖、でんぶん、糸こんにゃく	油、白いりごま	にんじん、チンゲンツアイ、こまつな	玉葱、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、美生柑	756	28.2
2	金	若竹うどん ツナ和え 草だんご	牛乳	鶏肉、油揚げ、ツナオイル、揚げ豆腐、きな粉、あずき	学乳、わかめ	冷凍うどん、砂糖、上新粉、白玉粉	油、白いりごま	にんじん、こまつな、よもぎ	たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、レモン	710	32.3
7	水	あんかけ焼きそば 切り干し大根の中華サラダ ジャがまる	牛乳	豚肉、いか、むきえび、うずら卵、ロースハム、たまご	学乳、調理用牛乳、サラダチーズ	蒸し中華めん、でんぶん、砂糖、じゃがいも	ごま油、油、白いりごま	にんじん、こまつな	たけのこ、干し椎茸、キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、ちやし	833	36.3
8	木	かつおふりかけごはん いりどり きのこのみそ汁	牛乳	粉かつお、鶏肉、生揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	学乳、ちりめん	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	白いりごま、油	にんじん、こまつな	たけのこ、ごぼう、れんこん、干し椎茸、なめこ、えのきたけ	718	32.5
9	金	ミルクパン 白身魚のお茶入りパン粉焼き マカロニサラダ カレーポトフ	牛乳	メルルーサ、ツナオイル、揚げ、ウィンナー	学乳、調理用牛乳、粉チーズ	ミルクパン、パン粉、マカロニ、砂糖、じゃがいも、でんぶん	エッグケアマヨネーズ、油	にんじん、こまつな	ホールコーン、玉葱、キャベツ	764	37.3
12	月	わかめごはん きびなごの唐揚げ チーズおかか和え 豚汁	牛乳	かつお節、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	学乳、わかめ、ご飯の素、きびなご、サラダチーズ	米、でんぶん、じゃがいも、こんにゃく	油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	700	30.8
13	火	あぶたま丼 野菜とわかめの和え物 サイダーゼリー	牛乳	鶏肉、油揚げ、たまご	学乳、わかめ、粉寒天	米、米粒麦、砂糖	白いりごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、パイン缶、もも缶	793	30.3
14	水	給食なし									
15	木	クファージュシー マーミナウサチ サーターアングギー	牛乳	豚肉、かまぼこ、油揚げ、たまご	学乳、刻み昆布、調理用牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒砂糖	油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし	737	23.7
16	金	ツナコーントースト ベーコンチャウダー フレンチサラダ	牛乳	ツナオイル、揚げ、ベーコン、レンズまめ、豆腐、白いんげんビュール	学乳、ピザチーズ、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	無塩食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	エッグケアマヨネーズ、サラダ油、バター	にんじん	ホールコーン、玉葱、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんにく	780	29.6
19	月	ごはん 五目肉じゃが もやしの甘酢和え	牛乳	豚肉、生揚げ	学乳	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油、白いりごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉葱、干し椎茸、もやし	740	29.0
20	火	今月の野菜「グリーンピース」 ピースごはん 焼きししゃも ごま和え 豆苗のかきたま汁	牛乳	鶏肉、油揚げ、豆腐、たまご	学乳、ししゃも	米、砂糖、でんぶん	ごま	にんじん、こまつな、トウモロコシ	グリーンピース、干し椎茸、もやし、玉葱	704	32.5
21	水	抹茶揚げパン チリコンカン 小松菜サラダ	牛乳	きな粉、大豆、レンズまめ、豚肉、豚しほ	学乳、粉チーズ	ショートニング、パン粉、砂糖、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり	823	31.6
22	木	ごはん さばのにんにく醤油焼き お浸し みそ汁	牛乳	さば、生揚げ、赤みそ、白みそ	学乳、わかめ	米、でんぶん、砂糖、じゃがいも	ごま油、油	こまつな、にんじん	にんにく、キャベツ、もやし、玉葱	717	32.6
23	金	ごはん レバーポテトビーンズの中華和え わかめスープ 果物（りんご）	牛乳	豚しほ、大豆、鶏肉、豆腐、うずら卵	学乳、わかめ	米、でんぶん、じゃがいも、砂糖	油、白いりごま、ごま油		しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、えのきたけ	756	31.1
26	月	ミートソースパグティ コールスローサラダ アーモンドのヘルシーブラウニー	牛乳	豚肉、豚しほ、大豆、豆腐	学乳、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、粉糖	油、バター、アーモンド	にんじん、トマト缶	にんにく、セロリ、玉葱、きゅうり、もやし、キャベツ	873	33.4
27	火	キムチチャーハン パリパリサラダ 中華コンスープ	牛乳	豚肉、豆腐、たまご	学乳	米、砂糖、ワナタンの皮、でんぶん	白いりごま、油、ごま油	ピーマン、にんじん、こまつな	はくさい、キムチ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱、クリームコーン、ホールコーン	769	26.0
28	水	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ コーンサラダ 春野菜のクリームスープ	牛乳	たまご、ベーコン、鶏肉、豆腐、白いんげんビュール	学乳、サラダチーズ、調理用牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、砂糖、小麦粉	油、バター	ピーマン、こまつな、にんじん、かぶ（葉）、アスパラガス	玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、かぶ（葉）、スナップエンドウ	813	36.5
29	木	ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 いかと野菜の和え物	牛乳	豚肉、生揚げ、うずら卵、赤みそ、白みそ、いか	学乳、わかめ	米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、だいこん、たけのこ、玉葱、もやし、キャベツ、ホールコーン	728	29.7
30	金	魚のタレカツ丼 ミモザサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	もうか、さめ、たまご	学乳、アレルギーフリー	米、小麦粉、パン粉、砂糖	油		しょうが、キャベツ、もやし、レモン、パイン缶、もも缶、みかん缶	852	33.0
31	土	チキンカレーライス 豆腐サラダ 果物（冷凍みかん）	ジョア	鶏肉、レンズまめ、豆腐	ジョア（フレン）	米、じゃがいも、小麦粉、緑豆はるさめ、砂糖	油、バター、白すりごま	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	840	26.9

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。