

日	曜日		献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギーkcal
4	火		ほうとう ツナのレモン和え 鹿児島県産おさつのケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ツナ わかめ 豆乳 おから	ほうとううどん 砂糖 ごま油 小麦粉 バター さつまいも	大根 椎茸 白菜 かぼちゃ キャベツ 胡瓜 もやし 玉葱 人参 レモン	707
5	水		わかめご飯 ★にぎすの春巻き おろしポン酢和え ★卵スープ	牛乳 わかめ にぎす 鶏肉 ベーコン 卵	米 白いりごま 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも 油	キャベツ もやし 小松菜 大根 レモン 玉葱 人参	706
6	木		キャラメル揚げパン ★エビとイカの海サラダ ポトフ	牛乳 えび いか 豚肉	パン 砂糖 キャラメル 油 じゃがいも	キャベツ 人参 胡瓜 レモン 玉葱 かぶ セロリー	708
7	金		★ビビンバチャーハン スパイシーポテト ワントンスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 卵 豚肉	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ワンタン	生姜 にんにく もやし 小松菜 人参 長ねぎ	812
10	月		ご飯 ★あんかけ卵焼き 胡麻和え ドサンコ汁	牛乳 卵 えび 鶏肉 大豆 生揚げ 白みそ	米 油 砂糖 でんぷん 白すりごま 蒟蒻 じゃがいも バター	人参 玉葱 椎茸 糸みつば えのきたけ 白菜 もやし 大根 ごぼう コーン 長ねぎ	794
11	火		ジャージャー麺 大根サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	中華めん ごま油 砂糖 でんぷん 白いりごま	胡瓜 もやし 玉葱 人参 長ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく 大根 キャベツ コーン パイン みかん バナナ	725
12	水		ご飯 ★イカのかりんとうがらめ ツナサラダ みそ汁	牛乳 いか ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 白いりごま 油 じゃがいも	生姜 白菜 コーン 人参 長ねぎ	760
13	木		★ハニーアーモンドトースト ほうれん草のクリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	食パン バター はちみつ アーモンド じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 砂糖	玉葱 人参 ほうれんそう マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー レモン	791
14	金		キーマカレー ★タコとバジルのサラダ 豆乳プリン〜ブルーベリーソース〜	牛乳 豚肉 大豆 チーズ たこ 寒天 豆乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉葱 人参 ピーマン 生姜 トマト にんにく キャベツ ブロッコリー レモン ブルーベリー	891
17	月		雑穀ご飯 ★魚の磯部揚げ おひたし みそ汁	牛乳 メルルーサ 卵 あおのり かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 雑穀 黒いりごま 小麦粉 じゃがいも	白菜 もやし 人参 長ねぎ	748
小 松 菜 給 食							
18	火		ご飯 小松菜のジャンボ餃子 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 ぎょうぎの皮 春雨 砂糖 白いりごま	小松菜 キャベツ にんにく 生姜 胡瓜 人参 ぶなしめじ もやし 長ねぎ	703
19	水		チョコチップパン じゃが芋とひき肉のカレーグラタン ★洋風卵スープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 卵 絹豆腐 ベーコン	チョコチップパン じゃがいも バター 油 でんぷん	セロリー 玉葱 パセリ ぶなしめじ ほうれんそう	807
20	木		ご飯 豆チキ蓮根 おかか和え さつま汁	牛乳 鶏肉 大豆 かつお 鶏肉 白みそ	米 でんぷん 米粉 砂糖 油 さつまいも 蒟蒻	れんこん 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 長ねぎ	833
21	金		ご飯 鯖の文化干し 千切り大根と野菜のサラダ みそ汁	牛乳 さば 絹豆腐 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 ごま油	もやし 胡瓜 人参 大根 コーン	783
25	火		ツナと大根のスパゲッティ アップルドレッシングサラダ ★ブルーベリーマフィン	牛乳 ツナ のり 卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	パセリ 大根 キャベツ コーン 胡瓜 りんご 玉葱 にんにく ブルーベリー	723
26	水		ご飯 ★鶏ごぼうつくね ゆかり和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 油 パン粉 砂糖 でんぷん 蒟蒻 じゃがいも	ごぼう 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし えのきたけ 大根 長ねぎ	756
27	木		★セルフコロケサンド キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚肉 卵	パン 油 小麦粉 じゃがいも バター	玉葱 人参 パセリ キャベツ もやし コーン 小松菜	803
セ レ ク ト 給 食							
28	金		麦ごはん 鶏のから揚げor油淋鶏 海藻のあえ物 ★中華卵スープ	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐 卵	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 はちみつ 白いりごま	生姜 長ねぎ にんにく キャベツ 人参 胡瓜 チンゲンツアイ きくらげ	789