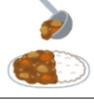


| 日 | 献立名 | 主に体をつくる(赤) | 主に熱や力のもとになる(黄) | 主に体の調子を整える(緑) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-----------|--|--|--|---|-------|-------|------|
| 1 (水) | キャロットパン コーンフライ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー | 脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白 | 小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ショートニング 水あめ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) じゃがいも ハヤシルー サラダ油 さとう 米粉 | にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 ミートボール(たまねぎ しょうが ブルーン) トマト たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース | 657 | 19.0 | 27.6 |
| 2 (木) | わかめごはん ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる デザート(チョコクレープ) | わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ 豆乳 大豆粉 | 米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 米粉 水あめ さとう 植物油 でんぷん | たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく だいこん こんにゃく にんじん こぼろ ねぎ | 592 | 21.9 | 16.3 |
| 7 (火) |  | | | | | | |
| 8 (水) | こめこミルクロール オムレツ マカロニのソテー ミネストローネ | 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー | 米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油脂 でんぷん マカロニ サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう | キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ にんじん トマト にんにく | 578 | 36.7 | 24.8 |
| 9 (木) | むぎごはん あらびきウインナー グリーンサラダ ポークカレー | ポークウインナー  豚肉 | 米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ | キャベツ もやし きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご | 695 | 23.0 | 27.2 |
| 10 (金) | ごはん さばのみりんやき はりはりあえ さつきじる | さば うすあげ わかめ みそ | 米 さとう さとう ごま じゃがいも | だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう | 564 | 22.3 | 16.3 |
| 13 (月) | ごはん とりにくのゆずこしょうからあげ ひじきとごぼうサラダ★ みそしる | 鶏肉 ひじき 絹厚揚げ みそ | 米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ | しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ | 600 | 22.5 | 19.1 |
| 14 (火) | ごはん だしまきたまごのあんかけ いそかあえ ごまじる | だし巻き卵(鶏卵) 鶏肉 のり うすあげ みそ | 米 だし巻き卵(さとう 小麦粉 大豆油)でんぷん さとう さとう もち ごま | しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ にんじん | 607 | 24.1 | 17.6 |
| 15 (水) | バターロール きびなごカリカリフライ フレンチサラダ アスパラのクリームに | 脱脂粉乳 鶏卵 きびなご 鶏肉 牛乳 | 小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 植物油脂 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ 米粉 生クリーム サラダ油 | しょうが もやし ブロッコリー きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ | 562 | 23.0 | 21.4 |
| 16 (木) | ごはん いかのチリソース かいそうサラダ はるさめスープ | いか天ぷら(いか) 海藻ミックス ロースハム 鶏肉 | 米 いか天ぷら(小麦粉 でんぷん) 大豆油 さとう さとう サラダ油 春雨 | にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ | 578 | 18.7 | 16.9 |
| 17 (金) | ごはん 照り焼きハンバーグ ツナともやしのすのもの 沢煮焼 | ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 鶏肉 | 米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂)でんぷん さとう さとう | ハンバーグ(たまねぎ) もやし きゅうり にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ | 576 | 23.9 | 19.6 |
| 20 (月) | ごはん カツオフライ うすあげとこまつなのあえもの ちゃんこなべ | かつお うすあげ 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 焼き豆腐 | 米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油・ さとう 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう)ごま | こまつな にんじん もやし 粗挽きつくね(たまねぎ)はくさい こんにゃく しめじ にんじん ねぎ にんにく | 648 | 29.5 | 21.3 |
| 21 (火) | ごはん チヂミ チャブチェ あさりとかかめのスープ | おから 豆腐 牛肉 あさり わかめ 絹ごし豆腐 | 米 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショート ニング ごま油 植物油 春雨 サラダ油 さとう ごま ごま油 | にんじん たまねぎ にら にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん ねぎ | 601 | 17.5 | 17.1 |
| 22 (水) | ミルクしよくパン メープルジャム メンチカツ ジャーマンポテト しおこうじスープ | 脱脂粉乳 寒天 豚肉 ベーコン 鶏肉 | 小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ショート ニング 大豆油 じゃがいも サラダ油 | キャベツ たまねぎ たまねぎ パセリ もやし キャベツ えのきたけ ピーマン | 574 | 20.1 | 21.8 |
| 23 (木) | ゆかりごはん いりとうふつつみやき ごまあえ くるまふのたまごとじ | 鶏肉 豆腐 大豆たん白 鶏卵 鶏肉 かまぼこ | 米 さとう 植物油 でんぷん ごま さとう 車麩 さとう | 赤しそ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば | 624 | 30.0 | 18.0 |
| 24 (金) | ごはん ぶたにくのくわやき こんにゃくのきんぴら★ じゃがいものみそしる | 豚肉 さつまあげ わかめ みそ | 米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも | こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん ねぎ | 644 | 23.9 | 21.7 |
| 27 (月) | ごはん パオズ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ タンタンめん | 豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ | 米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 さとう ごま油 中華めん ごま ごま油 | キャベツ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく | 639 | 21.0 | 19.9 |
| 28 (火) | ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) だいずとじゃがいもののりしお★ すましじる | 豚肉 大豆 あおのり 絹ごし豆腐 ぶかし | 米 白麦 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油 | しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな にんじん えのきたけ ねぎ | 657 | 26.4 | 21.7 |
| 29 (水) | はいがパンズ ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンポタージュ あおりんごゼリー | 脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳 | 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 オリーブ油 はちみつ さとう ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム さとう | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ パセリ りんご果汁 | 604 | 24.8 | 21.7 |
| 30 (木) | ごはん あじのなんばんづけ ふときゅうりのしおいため いなりうどん | あじ 豚肉 うすあげ かまぼこ | 米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 うどん さとう | ねぎ 太きゅうり にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | 649 | 29.4 | 20.6 |
| 31 (金) | ごはん シューマイ ブルコギいため たまごスープ | 豚肉 大豆たん白 牛肉 絹ごし豆腐 鶏卵 | 米 でんぷん さとう 豚脂 小麦粉 植物油 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん でんぷん | たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな りんご しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ | 604 | 22.3 | 19.8 |

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。 ※ 都合により一部献立を変更することもあります。 ※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

| 栄養価平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | レチノール当量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分 | マグネシウム | 亜鉛 |
|-------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|------|------|--------|-------|
| (中学年) | 612kcal | 15.7% | 29.9% | 337mg | 2.8mg | 250μg | 0.56mg | 0.64mg | 19mg | 4.7g | 2.4g | 80mg | 2.8mg |