

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	24日	エネルギー 904kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.7g 塩分 3.5g	25日	エネルギー 720kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.9g 塩分 3.1g	26日	エネルギー 838kcal たんぱく質 24.0g 脂質 31.7g 塩分 2.5g	27日	エネルギー 869kcal たんぱく質 28.9g 脂質 25.5g 塩分 2.2g	28日	エネルギー 688kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.3g 塩分 2.8g
	カレーライス パンサンスー 牛乳 始業式	ごはん 切干大根のピリ辛炒め オムレツ みそ汁 牛乳	ゆかりごはん 焼き肉サラダ すまし汁 牛乳	ごはん 酢豚 いんげんのごま和え デザート 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 添え野菜 チンゲン菜と卵のスープ 牛乳					
赤黄緑	豚肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・春雨・砂糖・ごま油 玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	豚肉・油揚げ・みそ・牛乳 米・砂糖・ごま・サラダ油 切干大根・小松菜・人参・もやし・ねぎ	牛肉・豆腐・わかめ・牛乳 米・麦・砂糖・サラダ油・ごま油・ごま しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・大根・えのき・ねぎ	豚肉・牛乳 米・片栗粉・じゃがいも・サラダ油・ごま 玉葱・しめじ・ブロッコリー・人参・チンゲン菜・干し椎茸	牛肉・豚肉・卵・牛乳 米・片栗粉					
こんだて	31日	エネルギー 961kcal たんぱく質 29.6g 脂質 40.0g 塩分 3.4g	1日	エネルギー 738kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 塩分 2.8g	2日	エネルギー 728kcal たんぱく質 34.0g 脂質 19.3g 塩分 2.8g	3日	エネルギー 830kcal たんぱく質 31.0g 脂質 29.2g 塩分 3.2g	4日	エネルギー 839kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.3g 塩分 4.6g
	コッペパン ジャーマンポテト 厚焼き卵 肉団子スープ 牛乳	ごはん おかか和え 白菜のポトフ ゼリー 牛乳	ごはん 豚肉のカレーソテー すまし汁 牛乳	ごはん さばのみそ煮 ナムル のっぺい汁 牛乳	そばろ丼 五色和え すまし汁 牛乳					
赤黄緑	ベーコン・卵・牛乳 パン・じゃがいも・サラダ油 玉葱・とうもろこし・チンゲン菜・白菜・ねぎ	かつお節・ウインナー・牛乳 米・じゃがいも キャベツ・人参・もやし・小松菜・玉葱・しめじ・白菜・ブロッコリー	豚肉・豆腐・わかめ・牛乳 米・サラダ油・砂糖 玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・もやし・えのき・ねぎ	さば・油揚げ・牛乳 米・ごま油・砂糖・ごま・こんにゃく・じゃがいも・片栗粉 もやし・人参・小松菜・大根・ねぎ	こんぶ・鶏肉・卵・ハム・わかめ・豆腐・牛乳 米・麦・サラダ油・砂糖・ごま油 人参・干し椎茸・玉葱・小松菜・キャベツ・えのき・ねぎ					
こんだて	7日	エネルギー 808kcal たんぱく質 24.5g 脂質 27.2g 塩分 3.2g	8日	エネルギー 676kcal たんぱく質 24.4g 脂質 32.8g 塩分 2.9g	9日	エネルギー 865kcal たんぱく質 32.5g 脂質 32.8g 塩分 2.6g	10日	エネルギー 843kcal たんぱく質 24.9g 脂質 34.6g 塩分 3.7g	11日	エネルギー 1013kcal たんぱく質 28.4g 脂質 42.2g 塩分 3.4g
	ごはん 鶏肉と野菜のオイスター炒め コンソメスープ 牛乳	食パン はちみつ&マーガリン コーンサラダ クリームシチュー 牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ゆかり和え みそ汁 牛乳	わかめごはん 牛肉とごぼうのきんぴら かきたま汁 牛乳	ごはん のりの佃煮 ごぼうサラダ 肉うどん 牛乳					
赤黄緑	鶏肉・ベーコン・牛乳 米・片栗粉・サラダ油・砂糖・じゃがいも しょうが・人参・マッシュルーム・チンゲン菜・たけのこ水煮・玉葱・キャベツ・とうもろこし	鶏肉・牛乳 パン・サラダ油・砂糖・じゃがいも キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー	鶏肉・油揚げ・みそ・牛乳 米・片栗粉・サラダ油 しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・もやし・大根・ねぎ	牛肉・卵・牛乳 米・麦・サラダ油・ごま・片栗粉 れんこん・人参・ごぼう・しょうが・いんげん・玉葱・えのき・ねぎ	ハム・牛肉・こんぶ・牛乳 米・ごま・うどん ごぼう・人参・きゅうり・玉葱・ねぎ					
こんだて	14日	エネルギー 913kcal たんぱく質 26.0g 脂質 35.5g 塩分 2.0g	15日	エネルギー 751kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 塩分 3.5g	16日	エネルギー 737kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.1g 塩分 3.1g	17日	エネルギー 942kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.1g 塩分 3.9g	18日	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.4g 脂質 42.2g 塩分 3.4g
	ごはん 甘酢和え すき焼き風煮 果物 牛乳	コッペパン きのこのナポリタンスパゲッティ 卵スープ 牛乳	ごはん 春巻き 冷しゃぶサラダ すまし汁 牛乳	チキンカレー キャベツと卵のサラダ 牛乳	ごはん ごま酢和え 八宝菜 果物 牛乳					
赤黄緑	牛肉・豆腐・牛乳 米・砂糖・車ふ・砂糖・サラダ油 キャベツ・きゅうり・人参・白菜・玉葱・ごぼう・ねぎ・梨	ベーコン・チーズ・卵・わかめ・豆腐・牛乳 スパゲッティ・パン・サラダ油・片栗粉 にんにく・人参・玉葱・生しいたけ・マッシュルーム・ピーマン・トマト・えのき・ねぎ	豚肉・豆腐・こんぶ・ひじき・牛乳 米・サラダ油・春雨 きゅうり・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・えのき・玉葱	鶏肉・わかめ・ハム・卵・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・砂糖・ごま 玉葱・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	油揚げ・豚肉・いか・えび・うずら・卵・牛乳 米・砂糖・ごま・サラダ油・片栗粉 キャベツ・小松菜・人参・生しいたけ・玉葱・たけのこ水煮・もやし・白菜・しょうが・バナナ					
こんだて	21日	敬老の日 	22日	秋分の日 	23日	エネルギー 885kcal たんぱく質 34.6g 脂質 31.3g 塩分 4.2g	24日	エネルギー 751kcal たんぱく質 25.3g 脂質 23.2g 塩分 3.1g	25日	エネルギー 874kcal たんぱく質 37.5g 脂質 23.5g 塩分 4.2g
	ごはん 豚肉となすのキムチ炒め ベーコンポテトスープ 牛乳	ごはん 蒸しシューマイ ツナコーンサラダ みそ汁 牛乳	ごはん 栗ごはん チーズ納豆 親子煮 牛乳							
赤黄緑	豚肉・ベーコン・牛乳 米・サラダ油・ごま油・砂糖・じゃがいも なす・人参・たけのこ水煮・ピーマン・白菜・しめじ・ブロッコリー・玉葱	ツナ・豆腐・わかめ・みそ・豚肉・牛乳 米・サラダ油・砂糖 キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・玉葱・しょうが	こんぶ・納豆・鶏肉・ちくわ・卵・牛乳 米・麦・ごま・車ふ・じゃがいも・サラダ油 小松菜・干し椎茸・人参・玉葱・いんげん・くり							
こんだて	28日	エネルギー 695kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.3g 塩分 2.3g	29日	エネルギー 1055kcal たんぱく質 24.2g 脂質 43.6g 塩分 3.0g	30日	エネルギー 856kcal たんぱく質 22.1g 脂質 27.0g 塩分 2.7g				
	ごはん 切干のごまマヨネーズ和え 春雨スープ 果物 牛乳	ビーフカレー グリーンサラダ 牛乳 体育祭	ごはん 栗コロッケ ポテトとウインナーの マスタード炒め ワントンスープ 牛乳							
赤黄緑	ベーコン・牛乳 米・砂糖・ごま・春雨 切干大根・小松菜・れんこん・干し椎茸・チンゲン菜・オレゴン	牛肉・牛乳 米・麦・じゃがいも・サラダ油・砂糖 玉葱・人参・にんにく・しょうが・いんげん・キャベツ・きゅうり	豚肉・ウインナー・牛乳 米・サラダ油・じゃがいも・パン粉・小麦粉・さつまいも 玉葱・人参・チンゲン菜・くり・しょうが							

※材料の都合により献立が変更する場合があります。