

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力や熱のもとになる 黄の食	血や肉をつくる 赤の食	体の調子を整える 緑の食
2	月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 五目玉子焼き ごま風味和え	780	34.5	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 五目玉子焼き	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
3	火	揚げパン(きな粉) 牛乳 ポトフ いかのバジル風味焼き(小バット) ペンネアラビアータ	847	36.6	コッペパン 米油 アーモンド粉 砂糖 マカロニ ジャがいも オリーブオイル	きな粉 牛乳 いか バラベーコン フランクフルト	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ バジル
4	水	麦ご飯 牛乳 チキンカレー たこナゲット2個 ほうれん草のサラダ	802	31.5	米 麦 ジャがいも 米油 カレールウ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 たこナゲット	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれん草
5★	木	地粉うどん 牛乳 きのこうどん 手作りスイートポテト 蓮根のきんぴら	783	32.1	地粉うどん さつまいも 砂糖 ごま 米油 バター	牛乳 油揚げ 昆布 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	こんにゃく にんじん ねぎ れんこん えのきたけ しいたけ しめじ なめこ まいたけ さんさい
6	金	ご飯 牛乳 白菜のスープ 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨の五目炒め	748	32.8	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 ハム 鶏肉 肉だんご	たけのこ たまねぎ いら にんじん こねぎ はくさい 赤ピーマン もやし きくらげ
10	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳 肉じゃが ししゃも南蛮漬け2本 菊花和え	808	30.5	米 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 かつおぶし ししゃもでん粉付き さつまあげ 豚肉	こんにゃく さやいんげん きく きゅうり しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ
11	水	エビピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮 メンチカツ マカロニサラダ	841	40.9	米 バター マカロニ ジャがいも 米油	えび 牛乳 鶏肉 メンチカツ	たまねぎ トマト しめじ マッシュルーム にんじん さやいんげん とうもろこし きゅうり キャベツ バジル
12	木	中華麺 牛乳 もやしあんかけラーメン 肉まん りんご2個	781	28.6	中華麺 でん粉 ごま油 米油 肉まん	牛乳 なると 豚肉	たけのこ たまねぎ いら にんじん もやし りんご きくらげ
13	金	さつま芋ご飯 牛乳 湯葉のすまし汁 かつおフライ こんにゃくとごぼうのみそ炒め	775	36.7	米 もち米 さつまいも 米油 ごま 砂糖	牛乳 絹揚げ ゆば かつおフライ なると 豚肉	こんにゃく さやいんげん ごぼう こまつな しょうが ねぎ えのきたけ しいたけ
16	月	ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ 肉団子のケチャップ煮3個 ジャーマンポテト	798	30.8	ツイストパン マカロニ ジャがいも 米油	牛乳 バラベーコン 鶏肉 肉団子のケチャップ煮	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ
17	火	麦ご飯 牛乳 マーボー丼 いらまんじゅう2個 ナムル	792	33.8	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豆腐 豚肉	こまつな しょうが もやし だいこん たけのこ いら にんじん にんにく ねぎ しいたけ いらまんじゅう
18	水	ご飯(彩のきずな) 牛乳 野菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ2個 かぼちゃのそぼろ煮	816	36.9	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	牛乳 生揚げ 鶏肉	かぼちゃ こまつな だいこん たまねぎ にんじん
19★	木	地粉うどん 牛乳 五目うどん 焼き芋 大根サラダ ヨーグルト	779	32.3	地粉うどん 焼き芋	牛乳 わかめ なると 鶏肉 ヨーグルト	きゅうり みすな ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれん草
20	金	ご飯 牛乳 沢煮椀 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	748	38.8	米 砂糖 米油	牛乳 油揚げ さば 豚肉	ごぼう こまつな 切干しだいこん にんじん ねぎ えのきたけ
23	月	ご飯 牛乳 中華風わかめスープ 白身魚のチリソースがけ バンサンスー	819	25.1	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 わかめ なると 白身魚フリッター	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 大豆もやし
24	火	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス オムレツ ブロッコリーのサラダ	855	29.7	米 麦 ジャがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豚肉 オムレツ	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト とうもろこし にんにく にんじん ブロッコリー
25	水	ご飯(彩のきずな) 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 ハンバーグきのこソース たくあんとキャベツの和え物	774	33.1	米 ごま 米油	牛乳 凍り豆腐 さつまあげ ハンバーグ	キャベツ きゅうり だいこん たくあん たけのこ たまねぎ なめこ チンゲンサイ えのきたけ
26	木	中華麺 牛乳 長崎ちゃんぽん 大学芋3個 野菜ソテー	846	34.6	中華麺 さつまいも でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油 バター	牛乳 えび いか さつまあげ 豚肉 ハム	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン きくらげ しいたけ
27	金	わかめご飯 牛乳 吉野汁 いわしのおかか煮 大豆とひじきの煮物	747	36.7	米 でん粉 砂糖 米油	わかめ 牛乳 大豆 豆腐 油揚げ ひじき 鶏肉 いわしのおかか煮	こんにゃく こまつな だいこん にんじん ねぎ しめじ
31	火	食パン 牛乳 クリームシチュー 豚肉のデミソースがけ 海と山のサラダ ハロウィンデザート	896	40.7	食パン ジャがいも 砂糖 米油 ハロウィンデザート ホワイトルウ デミグラスソース	牛乳 海藻 豚肉 鶏肉 生クリーム チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ しめじ マッシュルーム
平均栄養量			802	33.8	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。		
標準量			830	33.2			

