

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
9	木	わかめごはん	牛乳	いかの松笠焼き、ごまあえ、田舎汁	557	28. 3	牛乳、いか切り身、油あげ、わかめ豆腐、みそ	米、さとう、でん粉、ごま じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、 ねぎ
10	金	鶏南蛮うどん	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、白玉おしるこ	587	24. 5	牛乳、鶏肉、油あげ、あずき	うどん、さとう、でん粉、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ えのきたけ
14	火	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き、こんにゃくのピリリ煮、かきたま汁	628	28. 8	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、豆腐、卵	米、油、さとう、でん粉、こんにゃく じゃがいも、塩こうじ、七味唐辛子	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、こまつな
15	水	ごまごはん	牛乳	和風ハンバーグ、もやし炒め、みそ汁 (おろしソース)	655	28. 5	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま、生パン粉 くず粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、だいこん、もやし、にら こまつな
16	木	黒砂糖パン	牛乳	マカロニグラタン、野菜サラダ、スイートスプリング	599	24. 2	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン、油、マカロニ、バター 小麦粉、さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり、スイートスプリング
17	金	麦入りごはん	牛乳	豆腐のチリソース、ごま酢あえ	638	31. 8	牛乳、豚ひき肉、みそ、えび、豆腐 わかめ	米、麦、油、さとう、でん粉 くず粉、ごま	ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、にんじん、ピーマン もやし、きゅうり
20	月	麦入りごはん	牛乳	五目卵焼き、おひたし、ちゃんこ汁	603	29. 5	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、油あげ、卵 豚肉、生あげ、たら	米、麦、油、さとう、糸こんにゃく	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれん草 キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、しめじ こまつな、もやし
21	火	食パン (いちごジャム)	牛乳	くじらとポテトのノルウェー ちんげん菜としめじと卵スープ	557	22. 4	牛乳、くじら肉、ベーコン、豚肉、卵	食パン、いちごジャム、でん粉 さとう、じゃがいも、あげ油	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、ちんげん菜 しめじ
22	水	中華丼	牛乳	棒餃子、はるか	620	25. 1	牛乳、豚肉、いか、えび、豚ひき肉	米、油、さとう、でん粉、くず粉 小麦粉、ぎょうざの皮	干しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい ねぎ、にら、はるか
23	木	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	肉じゃが、からしあえ	580	22. 3	牛乳、煎り大豆、けずり節、青のり 豚肉	米、油、砂糖、ごま、さとう こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな
24	金	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	ポテト入りサラダ、いよかん	626	27. 1	牛乳、豚ひき肉、いか、えび	スパゲティ、油、小麦粉、さとう バター、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いよかん
27	月	麦入りごはん	牛乳	さばのみぞれかけ、アーモンドあえ、豚汁	613	29. 0	牛乳、さばの切り身、豚肉、豆腐 みそ	米、麦、さとう、アーモンド粉 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな ごぼう、にんじん
28	火	ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーサラダ、りんご	660	18. 6	牛乳、豚肉	米、油、バター、小麦粉、さとう	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー りんご
29	水	坦々チャーハン	牛乳	小いわしのからあげ、豆腐入り五目スープ	612	26. 6	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 小いわし、みそ	米、油、さとう、でん粉、あげ油	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ、もやし、こまつな
30	木	カレービーンズホットサンド	牛乳	マカロニ入りミネストローネ、わかめのごまだれサラダ	555	25. 7	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉、わかめ	丸パン、油、小麦粉、ごま、さとう マカロニ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、ホールコーン
31	金	しょうゆラーメン	牛乳	ポテトの春巻き、ポンカン	644	26. 0	牛乳、豚肉、なると、切りのり ホークハム、ダイズチーズ	ラーメン、油、マヨネーズ 春巻きの皮、じゃがいも、あげ油	玉ねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、ねぎ こまつな、ポンカン

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。