

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
4	火	ミルクパン ペンネグラタン コンソメスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ピザチーズ	ミルクパン 油 バター マカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ トマトジュース セロリー くだもの	677	26.6
5	水	いわしのかば焼き丼 わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 いわし 油揚げ わかめ	米 麦 油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ はくさい えのきだけ こまつな コーン	608	27.1
6	木	麦ごはん じゃがいものきんぴら煮 ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも しらたき ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ えだまめ だいこん	614	23.3
7	金	さつまいもごはん とうふのつくね焼き やさいのいそ香和え あんかけ汁	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ 大豆 とうふ 油揚げ	米 麦 さつまいも ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	604	24.6
10	月	シーフードピラフ ひよこ豆とやさいのスープ とろけるプリン	○	牛乳 生クリーム ベーコン 卵 えび いか あさり ひよこ豆	米 麦 油	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ だいこん こまつな	567	24.1
11	火	ソース焼きそば 中華コーンスープ 大学いも	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 いか	蒸し中華麺 油 じゃがいも さつまいも ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが コーン チンゲンサイ	570	20.9
12	水	麦ごはん 生揚げのそぼろあんかけ おひたし	○	牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦 油	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ(乾) 絹さや キャベツ もやし	610	26.4
13	木	ガーリックトースト コーンサラダ ハンガリアンシチュー	○	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ	ソフトフランスパン 油 バター じゃがいも	にんにく パセリ にんじん こまつな もやし ピーマン 玉ねぎ コーン りんご	599	22.6
14	金	麦ごはん さばのみそ煮 だいこんじゃこサラダ わかめスープ	○	牛乳 さば ちりめんじゃこ とうふ わかめ	米 麦 油	しょうが だいこん きゅうり もやし にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー ほうれん草	582	28.4
15	土	カレーライス フレンチサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールトマト セロリー キャベツ くだもの	609	18.6
18	火	麦ごはん れんこん入りとうふハンバーグ こぶきいも青のり風味 みそ汁 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 卵 油揚げ わかめ レンズ豆 ひじき 青のり	米 麦 油 じゃがいも 生パン粉	にんじん 玉ねぎ れんこん コーン ピーマン はくさい だいこん しめじ くだもの	636	26.7
19	水	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ ちくわ 大豆 とうふ	米 麦 油 こんにゃく さといも	ごぼう しいたけ(乾) ねぎ にんじん だいこん しょうが	593	33.6
20	木	スパゲッティナポリタン じゃがいものサラダ こまつなケーキ	○	牛乳 ベーコン ハム 卵 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく しめじ コーン 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんじん きゅうり こまつな	580	21.2
21	金	麦ごはん 揚げぎょうざ ナムル 卵スープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 レンズ豆 わかめ	米 麦 油 ごま ぎょうざの皮	にんにく しょうが はくさい キャベツ もやし にんじん ねぎ ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ	582	21.4
25	火	ゆかりごはん さわらの西京みそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし さつま汁	○	牛乳 さわら	米 麦 油 さつまいも	ゆかり しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ 切り干しだいこん	583	26.6
26	水	アップルトースト カラフルサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム ツナ レンズ豆 豆乳	胚芽食パン 油 バター じゃがいも	レモン にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ にんにく グラニースミス	599	20.6
27	木	麦ごはん のりのつくだ煮 おでん ごぼうのから揚げ ピーチゼリー	○	牛乳 ーロがんも つみれ ちくわ さつま揚げ のり	米 麦 油 こんにゃく さといも ちくわぶ	だいこん にんじん しょうが ごぼう ピーチジュース	587	18.9
28	金	ぶたキムチ丼 ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし キムチ ねぎ くだもの	598	23.4
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	600	24.2