

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	曲くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7(火)	ごはん		しせんどうふ くきわかめのチョナムル	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく どうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	592 25.0
8(水)	ピースごはん		かつおのしんたまねぎソースがけ みそしる	こめ もちごめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうじゅう かつお あぶらあげ わかめ みそ	グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	598 26.6
9(木)	ごはん		なまあげとぶたにくのみそに わふうごまサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうじゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	634 25.5
10(金)	★12日はアセロラの日★ ツイストパン		ポテトのミートソースあえ アスパラのグリーンサラダ アセロラゼリー	ツイストパン じゃがいも あぶら デミグラスソース ハヤシルワ さとう アセロラゼリー	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	687 25.0
13(月)	わかめうどん		さつまいものてんぷら きのこいりおひたし	うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうじゅう とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん だけのこ ねぎ しいたけ もやし こまつな しめじ	620 22.5
14(火)	ごはん		さばのみそに けんちんじる ゆかりあえ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうじゅう さば みそ どうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ もやし きゅうり	614 21.0
15(水)	キムチチャーハン		はるまき ワンタンスープ	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	ぎゅうじゅう やきぶた はるまき ぶたにく	ほくさいキムチ ねぎ コーン あおピーマン にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ えのきだけ	608 26.4
16(木)	ごはん ごまこんぶ		カレーにくじゃが だいこんときゅうりのしょうゆづけ	こめ ごま さとう じゃがいも しらたき あぶら	ぎゅうじゅう こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり しょうが	591 19.3
17(金)	★19にはちしょくいくのひ★ わかやさんちの こまつないりうまにとん		こざかないりだいずのしゃりしゃりあげ れいとうみかん	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず にぼし いか	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だけのこ しいたけ みかん にんにく	653 27.3
20(月)	ごはん		あじのたつたあげ さわにわん からしあえ	こめ かたくりこ こんにゃく あぶら	ぎゅうじゅう あじ ぶたにく なまあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	610 26.1
21(火)	★こくさいおちゃのひ★ まっちゃあげパン		にくだんごとはるさめのスープ コーンサラダ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうじゅう にくだんご どうふ	まっちゃ にんじん チンゲンサイ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	625 20.9
22(水)	★たまごりょうりのひ★ ごはん ツナだいず		おやこに いそがあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうじゅう まぐろツナ だいず とりにく たまご なまあげ のり	しょうが たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし キャベツ	644 27.9
23(木)	ごはん		しおマーボーどうふ わかめサラダ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ラー油 さとう	ぎゅうじゅう どうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こねぎ きゅうり キャベツ コーン	599 25.4
24(金)	みそラーメン		あおりのポテト パンパンジーサラダ	ポテトチップス あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうじゅう ぶたにく みそ あおりの とりにく	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン チンゲンサイ きゅうり キャベツ	615 24.6
27(月)	★せかいのりょうり アメリカ★ セルフホットドック		チキンヌードルスープ りんごのタルト	コッペパン あぶら こめマカロ りんごタルト	ぎゅうじゅう ソーセージ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パジル	658 24.8
28(火)	ソイどん		みそけんちんじる	こめ あぶら さとう カレールー こんにゃく じゃがいも	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく ベーコン どうふ みそ	しゅんぎく だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	628 24.8
29(水)	ごはん		なまあげのすきに こまつあえ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく ごま あぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	647 24.7
30(木)	★きょうどりょうり ひろしまけん★ もぶりごはん		がんす ごじる	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうじゅう ぶたにく ひじき がんす とりにく あぶらあげ だいず みそ	ごぼう にんじん かんぴょう だけのこ だいこん こまつな ねぎ	649 27.7
31(金)	★うんどうかい おうえんこんだて★ カツカレー		かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら カレールー じゃがいも ごまあぶら さとう おみつレモンゼリー	ぎゅうじゅう ぶたにく とんかつ かいそうミックス	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	731 24.9

日	料理	成分
13(月)	さつまいものてんぷら	さつまいも、小麦粉、でん粉、膨張剤、着色料製剤、小麦粉、食塩、水、揚げ油
15(水)	はるまき	豚肉、野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ)、植物油類、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、春雨、でん粉、しょうがペースト、ポークフィッシュ、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、水、たんぱく加水分解物、香辛料、米粉、粉あめ、ソルビトール、乳化剤、クエン酸ナトリウム、増粘剤、キサンタンガム
21(火)	にくだんご	鶏肉、でん粉、パン粉、粉末状植物性たんぱく、玉ねぎ、粉末状大豆たんぱく、砂糖、炭酸カルシウムマグネシウム含有物、発酵調味料、食塩、酵母エキス、鉄含有酵母、香辛料、水
27(月)	りんごタルト(乳、小麦、卵不使用)	りんご、豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、こんにゃく加工品、水、加工デンプン、炭酸Ca、ゲル化剤、酸味料、乳化剤、膨張剤、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、乳酸Ca、増粘剤(キサンタンガム)、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、紅糖色素 ※紅糖色素は安全性の確認ができていますのものを使用
30(木)	がんす	すけそうたらしり身、馬鈴薯澱粉、たまねぎ、砂糖、にんじん、醸造調味料、食塩、発酵調味料、一味唐辛子、貝殻焼成カルシウム、ピロリン酸第二鉄、水、【衣】パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこし澱粉、菜種油、食塩、水
31(金)	とんかつ	豚もも肉、パン粉、でん粉、バターミックス粉(小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たんぱく、増粘剤)、食塩、こしょう

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。