

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	働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)
11(木)	★おしょうがつこんだて★ よろこんぶごはん		ニギスのこめこいそペフライ かんとうふうそうに	こめ あぶら さといも こめ(白) さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ニギスペフライ とりにく あぶらあげ	しょうが ほししいたけ にんじん さやえんどう だいこん こまつな	580 19.8
12(金)	ごはん		じゃがマーボー ちゅうかあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり だいこん	594 19.8
15(月)	こどもパンスライス		チキンカツ せんぎりキャベツ こめコマカロニのミネストローネ	こどもパン あぶら じゃがいも こめコマカロニ さとう	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン しょうがたんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	628 25.0
16(火)	★きゅうしょく きねんびこんだて★ ごはん		さけのしおやき たくあんあえ みそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たくあん こまつな キャベツ にんじん しめじ ねぎ	597 28.2
17(水)	キムチチャーハン		あげしゅうまい ごもくスープ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう やきぶた しゅうまい とりにく とうふ	はくさいキムチ ねぎ コーン あおピーマン ほししいたけ にんじん	600 23.3
18(木)	ごはん		さといもといかのうまに ごますあえ	こめ さといも さとう こんにゃく かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース こまつな キャベツ もやし	574 23.1
19(金)	シュガーあげパン		コーンスープ かいそうサラダ	ツイストパン あぶら さとう オリブあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ とうにゅう かいそうミックス	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	629 22.1
22(月)	★カレーのひ★ チキンカレー		ビーンズサラダ オレンジゼリー	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ひよこまめ だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	690 24.7
23(火)	★きょうどりょうり★ ★にいがたけん★ のっぺいうどん		しゃりしゃりだいがく いそかあえ	じごうどん さといも あぶら かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず のり	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	658 23.2
24(水)	★せかいのりょうり★ ★カナダ★ しよくパン メープルシロップ		サーモンチャウダー グリーンサラダ	しよくパン メープルシロップ じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	607 23.0
25(木)	ごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに ちゅうかサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり もやし	592 22.9
26(金)	れんこんごはん		あかうおのたつたあげ なめこじる	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかうお とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ こまつな ごぼう れんこん	588 23.1
29(月)	ごはん てづくりごまこんぶ		せんだいふりにくじゃが からしあえ	こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら せんだいふ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	605 21.5
30(火)	ごはん		とりにくのユースソースかけ おこげのスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら おこげ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく いか	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ	680 25.2
31(水)	うまにとん		あおのりポテト ほんかん	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ほんかん	615 22.4

日	料理	成分
11日	ニギスの磯辺米粉フライ	ニギス、米生パン粉、(うるち米粉、食用オリーブ油、三温糖、生イースト、食塩、トレハロース、PH調整剤、増粘剤)、米粉、青さ粉、水
15日	チキンカツ	鶏肉、食塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物、香辛料、パン粉、米粉、でんぷん、粉末状植物性たんぱく、植物油、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)
15日	米粉マカロニ	発芽玄米粉、白米粉、加工デンプン、アルギン酸プロピレングリコールエステル、増粘多糖類、アルギン酸、炭酸カリウム、グアーガム、水
17日	しゅうまい	豚肉、たまねぎ、鶏肉、豚脂、でん粉、小麦粉、グリーンピース、砂糖、清酒、しょうゆ、食塩、なたね油、チキンエキス調味料、香辛料、大豆粉、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、水
22日	オレンジゼリー	オレンジ果汁、糖類、ゲル化剤、加工デンプン、酸味料、香料
30日	おこげ	もち米、植物油、酸化防止剤(ビタミンE)、食塩

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。