














日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	御く力や体温になる食品(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)
10(水)	ごはん		マーボー豆腐 ナムル	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 みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし こまつな	585 23.0
11(木)	きなこあげパン		はるさめスープ わかめサラダ	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ ぼたて わかめ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	596 24.0
12(金)	ごはん		じゃがいもとなまあげのカレーに なめだけあえ	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	639 25.0
15(月)	だいずいりひじきごはん		あじフィレフライ はるやさいのみそしる	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず アジフィレフライ みそ	にんじん しいたけ かぶ ふき うど ねぎ	643 27.5
16(火)	ごはん のりのつくだに		にくじゃが ゆかりあえ	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	581 19.7
17(水)	★1ねんせい きゅうしょくかいし★ フラワーロールパン (乳成分不使用)		はるやさいのとうにゅうクリームに こまつなとわかめのサラダ	フラワーロールパン じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しほなまめ とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん さやえんどう しめじ キャベツ こまつな だいこん きゅうり	586 23.3
18(木)	ごはん		かじょう豆腐 ちゅうかあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	ほしいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん	627 26.0
19(金)	★しょくいくのひ★ チキンカレー		こまつないりコーンサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり コーン	604 20.7
22(月)	ごはん		さけのしおやき ごじる こんにやくサラダ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ だいず みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	618 25.4
23(火)	★せかいのりょうり タイ★ ガパオライス		ゲンチュードウフ	こめ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ にくだんご	にんにく たまねぎ パジル あかピーマン あおピーマン きくらげ はくさい セロリー にんじん	615 28.9
24(水)	★きょうどりょうり ならけん★ ごはん		かしのすきやき もみうり	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	579 25.6
25(木)	★こどものひこんだて★ ちゅうかふうたきこみごはん		かつおのりょうりあげ わかだけじる かしわもち	こめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつお とうふ わかめ	にんじん ほしいたけ しょうが たけのこ こねぎ えのきたけ	646 27.3
26(金)	ソフトフランスパン (乳不使用パン)		ポークビーンズ ひじきのマリネ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん	600 25.4
30(火)	★さいたましみのひ こんだて★ たけのこごはん		さわらのたつたあげ こまつないりすましじる ヌウのオレンジゼリー	こめ さとう あぶら かたくりこ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら わかめ とうふ なると	にんじん たけのこ しょうが えのきたけ こまつな こねぎ	625.0 28.0

日	料理	成分
15日	あじフィレフライ	メアジ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、食塩、こしょう、水
23日	にくだんご(あらびきつくね)	鶏肉、でん粉、パン粉、粉末状植物性たん白、玉ねぎ、粉末状大豆たん白、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
25日	かつおの漁師揚げ	かつお、パン粉、バターミックス(小麦粉、加工澱粉、乳化剤、増粘多糖類)、醤油、砂糖、生姜
25日	かしわもち	小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、うるち米、甜菜、キャッサバ、ココヤシ、パームヤシ、大豆、とうもろこし
30日	さわらの竜田揚げ	さわら、でん粉、醤油、生姜、清酒、みりん
30日	ヌウのオレンジゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、オレンジ・みかん果汁、粉あめ、水(使用添加物)ゲル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、乳酸カルシウム、カロチン色素

◇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。