

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	糖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)
30(金)	★ぼうさいにんたて★ アルファかまいぎのこごはん		くたくさんとじる れいとうみかん	こめ あぶら	こんにゃく じゃがいも さとう	ぎょうちゅう ぶたにく とうふ みそ	568 18.7
2(月)	ごはん		とうふのそぼろに ゆかりあえ	こめ かたくりこ ごまあぶら	あぶら さとう	ぎょうちゅう とうふ ぶたにく	581 23.1
3(火)	ごはん		じゃがマナーポー わかめサラダ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	じゃがいも あぶら さとう	ぎょうちゅう ぶたにく だいずミート みそ わかめ	601 19.7
4(水)	ごはん		なまあげとなすのみそに からしあえ	こめ さとう	あぶら かたくりこ さとう	ぎょうちゅう あぶらあげ ぶたにく みそ	625 24.5
5(木)	ちゅうかどん		はるさめサラダ	こめ はるさめ さとう	あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎょうちゅう いか あさり ぶたにく	591 23.7
6(金)	さつまいもごはん		さばのたつたあげ みそけんちんじる	こめ かたくりこ じゃがいも こんにゃく	さつまいも あぶら	ぎょうちゅう さば とうふ みそ	637 19.4
9(月)	ごはん		しせんとうふ ちゅうかサラダ	こめ かたくりこ ごまあぶら	あぶら さとう	ぎょうちゅう ぶたにく とうふ	595 24.3
10(火)	ごもくうどん		フラワーあげ いそかあえ	うどん あぶら はちみつ	さつまいも	ぎょうちゅう ぶたにく あぶらあげ なるとまき のり	579 19.8
11(水)	ごはん		かいせんとらふ ちゅうかあえ	こめ ごまあぶら かたくりこ	あぶら さとう	ぎょうちゅう とうふ あさり いか わかめ	562 24.3
12(木)	くろパン		ポークビーンズ コーンサラダ	くろパン さとう	じゃがいも あぶら	ぎょうちゅう ベーコン ぶたにく だいず	599 25.1
13(金)	★まごわやさしいにんたて★ だいきりひじきごはん		きびなごのごまフライ けんちんじる	こめ あぶら じゃがいも	こんにゃく さとう ごま パンこ じゃがいも	ぎょうちゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず きびなご とうふ	606 24.0
17(火)	★じゅうごや さんまのかばきどん		つきみだんごじる じゅうごやゼリー	こめ さとう さとう しらすまもろ	かたくりこ あぶら さとう	ぎょうちゅう さんま とりにく	683 20.6
18(水)	ごはん		かじょうとうらふ くきわかめのチョナムル	こめ かたくりこ ごまあぶら	あぶら さとう	ぎょうちゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	623 25.8
19(木)	はちみつパン		さつまいもとケールのシチュー こんにゃくサラダ	はちみつパン ホワイトルウ さつまいも こんにゃく さとう	さつまいも あぶら さとう	ぎょうちゅう ベーコン とりにく とうらふ しらすまもろ	598 22.6
20(金)	たまごいりきつねどん		かおりつけ	こめ かたくりこ	さとう あぶら	ぎょうちゅう たまご あぶらあげ	653 25.0
24(火)	ピリからみそラーメン		まめといものかりんとう ちゅうかきゅうり	うどん さとう ごまあぶら	あぶら さつまいも	ぎょうちゅう ぶたにく みそ だいず とうらふ	606 25.2
25(水)	★きょうどりょうり こうちけん ごはん		かつおのりょうしあげ ぐるに ゆずかあえ	こめ こんにゃく さとう	あぶら さとう	ぎょうちゅう かつお なまあげ	623 26.1
26(木)	★せかいのりょうり ドイツ コッペパン		カレーブルスト ザワークラウト アイントプフ	コッペパン じゃがいも	あぶら さとう	ぎょうちゅう ソーセージ ぶたにく ベーコン	630 23.5
27(金)	とりごぼうごはん		あじフライ なめこじる	こめ さとう あぶら	さとう あぶら	ぎょうちゅう とりにく あぶらあげ あじフライ とうらふ みそ	605 26.4
30(月)	ビーンズカレー		ごまだれサラダ	こめ チヨウラスチー カレールウ さとう ごまあぶら ごま	じゃがいも あぶら さとう	ぎょうちゅう ぶたにく だいず ひよこまめ レッドドニー	635 22.4

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
30(金)	アルファ化米きのこごはん	うるち米、食塩、食用植物油、ぶなしめじ、乾燥にんじん、たけのこ、砂糖、乾燥しいたけ、なめこ、乾燥きくらげ、水煮わらび、かつお節エキス、ソルビトール
13(金)	きびなごのごまフライ	きびなご、パン粉、小麦粉、でん粉、黒ゴマ、食塩、植物性たん白、植物性油脂、水
17(火)	十五夜ゼリー	うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水、乳酸Ca、グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ピタミンC、クエン酸Na、香料、水あめ、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、粉末油脂、寒天、レモン果汁(国産)、水、乳化剤、酸味料
19(木)	ホワイトルウ(乳不使用)	米粉、パーム油、砂糖、食塩、チキストリン、ミックスバイス、ばれいしょでん粉、酵母エキス、加工でん粉、貝カルジウム、香料
25(水)	かつおの漁師揚げ	カツオ、パン粉、小麦粉、加工澱粉(馬鈴薯)、乳化剤(さとうきび)(てん菜)(パーム)(ヤシ)、増粘多糖類(グアー豆)(大豆・とうもろこし)濃口醤油、砂糖、生姜
27(金)	あじフライ	アジ、生パン粉、バター粉、食塩、白こしょう、加水

◇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。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。