

日	献立	牛乳	黄 働く力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	はし
1	はくはん (こんぶのつくだし)		こめ さとう はちみつ ごま	こんぶ かつおぶし		600	
金	にくどうふ かみかみあえ		しらたき さとう あぶら さとう あぶら	ふたにく どうふ いか	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん にんじん	26.5	
4	うめじゃこごはん かつおごまフライ くがおおきい おみそしる		こめ ごま あぶら あぶら ごま	ちりめんじゃこ かつお	うめ ゆかり	647	
月	チキンカレー (はくはん)		あぶら じゃがいも こむぎこ ルウ こめ	とりにく	たまねぎ セロリ にんじん トマト	631	
火	てつくりふくしんづけ		さとう		きゅうり だいこん れんこん	21.3	
6	にくうどん (じごなうどん) だいがくいも かおりづけ そらまめ		さとう じごなうどん さつまいも さとう みずあめ ごま	なると あぶらあげ ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	653	
水	ツイストパン		ツイストパン		きゅうり キャベツ そらまめ	25	
7	とりにくのクリームに パリパリサラダ れいとうみかん		じゃがいも バター こむぎこ あぶら ワナン	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	631 24.8	
8	いわしのかばやきどん (はくはん) こますあえ こんさいじる		あぶら さとう こめ ごま さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	いわし どうふ	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	617 23.8	
11	きんぴらごはん ホキのたつたあげ うめおかかあえ		こめ さとう ごま あぶら あぶら	ふたにく あぶらあげ ホキ	ごぼう にんじん しいたけ	610	
月	セサミパンズ (チキンカツ・ホイルクャベツ)		コッペパン(ごま)		はくさい きゅうり うめ	28	
12	ミネストローネ		あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく	キャベツ きゅうり	637	
火	はくはん (てっかみそ) こんにゃくのおかか だいこんのパリパリづけ		こめ さとう あぶら こんにゃく さとう あぶら	とりにく さつまあげ かつおぶし ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	606 25.6	
13	はくはん アジフライ かおりづけ とんじる		こめ あぶら こむぎこ	アジ	キャベツ きゅうり	624	
木	パプリカライス (クリームソースがけ)		あぶら じゃがいも あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ふたにく こんにゃく どうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	26.9	
15	ビーンズサラダ		あぶら さとう	だいず ひよこめめ	キャベツ きゅうり	615	
金	おやこどん (はくはん) だいずの あおりのうみ あさづけ		しらたき さとう こめ さとう	とりにく たまご だいず かえりにほし あおりの こんぶ	たまねぎ みつば きゅうり キャベツ にんじん	638 29.3	
18	ナッツいり あおなチャーハン こいわしのフライ はるさめスープ みそラーメン (ホットちゅうかめん) あげきょうざ ちゅうかきゅうり キムチチャーハン ワナンスープ フルーツあんじん		こめ あぶら カシューナッツ あぶら あぶら はるさめ あぶら	ふたにく たまご こいわし ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんじん もやし しめじ コーン ねぎ	667 24.8	
20	ソフトフランスパン オムレツの パーベキューソースがけ マッシュポテト ラビオリスープ		あぶら ホットちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら ごま	ふたにく とりにく	ねぎ いら きゅうり	611 23.7	
21	ソフトフランスパン オムレツの パーベキューソースがけ マッシュポテト ラビオリスープ		こめ あぶら あぶら ワナン さとう	ふたにく ふたにく どうふ あんこんどうふ	にんじん たまねぎ キムチ ピーマン にんじん もやし キャベツ ねぎ もも みかん パイナップル	583 21.9	
22	ソフトフランスパン オムレツの パーベキューソースがけ マッシュポテト ラビオリスープ		ソフトフランスパン		たまねぎ	595	
金	かみかみごはん いかのたつたあげ なめたけあえ		さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまご きゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ エリンギ ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ	22.5	
25	はくはん うすらたまご ホキのあますに くきわかめのチヨナムル		こめ さとう こんにゃく あぶら さとう	だいず ふたにく こんぶ いか	こまつな キャベツ もやし えのき	560 27	
26	ツナとトマトのスパゲッティ ナッツ入りスパイシーポテト フレンチサラダ		こめ じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら ごま	ホキ うすらたまご くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	626 22.5	
27	ツナとトマトのスパゲッティ ナッツ入りスパイシーポテト フレンチサラダ		スパゲッティ あぶら じゃがいも あぶら カシューナッツ アーモンド あぶら さとう	ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	605 21.2	
28	こどもパン だいずのインドふう こまつなとわかめのサラダ ゼリー		こどもパン あぶら じゃがいも ルウ さとう あぶら さとう ごま ゼリー	ふたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	629 26.3	
29	ジャンバラヤ きびなごごまフライ やさいスープ		こめ あぶら いらごま あぶら	とりにく えび きびなご ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	580 25	

☆献立は物資の都合により変更することがあります。
☆おはしには必ず名前を明記してください。