



日(曜)	献立名	牛乳	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
			あか		みどり		きいろ		エネルギー (Kcal)
			さかな・にく・たまご・まめ	かいどう・こさかな・ぎゅうにゅう	色のこいやさい	色のうすいやさい・くもの	こくもつ・いも・さとう	あぶら	たんぱく質(g)
12(月)	ごはん わふうハンバーグ おひたし ヨーグルト		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし えのき しめじ キャベツ	こめ さとう	あぶら	584 22.4
13(火)	キムチチャーハン ししゃもフライ くきわかめのチョップムル		ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおピーマン	たまねぎ にんにく はくさい もやし えのき	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	543 23.0
14(水)	コッパパン クリスピーチキン ミネストローネ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	570 19.7
15(木)	ごはん なまあげのそぼろに なめたけあえ		なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ えのき しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	585 25.3
16(金)	ごはん さばのカレーふうみやき ぐだくさんみそしる ごしきあえ		さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう		611 23.5
20(火)	あきのかおりごはん おさかなメンチカツ わかめのすましじる		とりにく あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ たけのこ しいたけ えのき たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん さつまいも さとう パンこ	あぶら	591 21.7
21(水)	かんとんめん あげぎょうざ かいそうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか あかのり	にんじん にら	きくらげ だいこん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	615 22.7
22(木)	しょくパン いちごジャム チキンブロス グリーンサラダ		とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも さとう	あぶら	530 22.4
26(月)	ごはん ホイコーロー はるまき		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン にら	たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しょうが しいたけ にんにく	こめ こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	590 22.7
27(火)	はちみつパン しろみざかなの こうそうやき ABCスープ		ほき ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブオイル	559 24.6
28(水)	ごはん ハヤシライス だいこんサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり じゃがいも とうもろこし マッシュルーム だいこん	こめ さとう	あぶら	547 17.9
29(木)	ごはん しせんどうふ チョレギサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ にんにく ねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	552 22.4
30(金)	ひじきごはん あじのたつたあげ ごまあえ		とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しいたけ しょうが キャベツ もやし	こめ しらたき さとう でんぷん	あぶら ごま	556 23.9

※都合により献立を多少変更することがありますので、ご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。 ※お箸には必ず名前を明記し、毎日持参してください。