

にち (よう び)	こんだて			あか		きいろ		みどり		えいようか	
	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる		ちから・ねつになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(水)	麦ごはん		豆腐のそぼろ煮 磯和え	牛乳	豆腐 豚肉	精白米 三温糖	麦 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう こまつな きゃべつ のり	571	23.5	
2(木)	チャーハン		揚げ餃子(小麦) ナムル 卵スープ(卵) <small>いちごタルト(小麦卵乳)</small>	牛乳	焼き豚	精白米 三温糖	麦 餃子 油 こま	にんじん たまねぎ 青ピーマン コーン だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが わかめ ねぎ	741	30.0	
3(金)	麦ごはん		いわしの唐揚げ けんちん汁 福豆	牛乳 福豆	いわし 豆腐	精白米 三温糖	麦 油 じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	610	25.7	
6(月)	麦ごはん		肉じゃが 白菜のごま和え いよかん	牛乳	豚肉	精白米 油	麦 じゃがいも 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい こまつな いよかん	616	21.8	
7(火)	カレー南蛮うどん (小麦)		豆と芋のかりんとう わかめサラダ	牛乳 大豆	豚肉 油揚げ 豆乳	地粉うどん 油	カレーフレーク さつまいも 三温糖 ごま	にんじん ねぎ 昆布 わかめ きゅうり きゃべつ コーン	666	27.5	
8(水)	麦ごはん		豚キムチ丼 ワンタンスープ (小麦) ネーブルオレンジ	牛乳	豚肉 鶏肉	精白米 油	麦 三温糖 ワンタン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ にら ねぎ キムチ もやし こまつな ネーブルオレンジ	579	22.6	
9(木)	わかめごはん		ホッケフライ (小麦) 沢煮椀	牛乳 生揚げ	ホッケフライ 豚肉	精白米	油	わかめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	563	28.4	
10(金)	メロンパン (小麦卵乳)		照り焼きチキン フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト(乳)	牛乳 ヨーグルト	照り焼きチキン ベーコン	メロンパン 油	ミルメークいちご じゃがいも	だいこん きゃべつ にんじん たまねぎ コーン たもぎだけ こまつな	719	25.0	
13(月)	麦ごはん		ホキのかりん揚げ 豆乳汁 はるみ	牛乳 豆腐	ホキ 鶏肉 豆乳	精白米 じゃがいも	麦 黒砂糖	だいこん にんじん こまつな ねぎ はるみ	633	26.6	
14(火)	ナポリタン (小麦)		ハートのコロック (小麦) ひじきのマリネ	牛乳	ハム マグロ油揚げ	スパゲッティ 三温糖	ハートのコロック 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン ひじき きゅうり だいこん	587	20.4	
15(水)	麦ごはん		ダッカルビ 中華きゅうり	牛乳	鶏肉	精白米 トック	麦 油 三温糖 ごま	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ にら だいこん きゅうり	653	22.9	
16(木)	麦ごはん		親子丼(卵) 大根サラダ <small>しらぬい</small> 木知火	牛乳	卵 鶏肉	精白米 油	麦 三温糖	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり コーン 不知火	608	25.2	
17(金)	チョコツイストパン (小麦卵乳)		フライドチキン(小麦) ポテトサラダ コーンスープ いちごアイス	牛乳	チキンカツ 豆乳	チョコツイストパン 油	三温糖 じゃがいも いちごアイス	たまねぎ きゅうり にんじん コーン	711	22.4	
20(月)	茶飯		おでん 浅漬け 清美オレンジ	牛乳	つみれ がんもどき ちくわ 生揚げ	精白米 じゃがいも	麦 三温糖 じゃがいも	昆布 にんじん だいこん こんにゃく だいこん きゅうり きゃべつ しょうが 清美オレンジ	574	23.0	
21(火)	麻婆ラーメン (小麦)		小籠包(小麦) 中華サラダ	牛乳	豚肉 豆腐	ホット中華めん 小籠包	油 三温糖	にんじん にら ねぎ しょうが こまつな きゃべつ もやし	602	25.8	
22(水)	麦ごはん		鶏そぼろ丼 厚焼き卵(卵) わかめスープ	牛乳 豆腐	鶏肉 厚焼き卵	精白米 三温糖	麦 油 ごま	れんこん しょうが たまねぎ にんじん こまつな わかめ	602	25.2	
23(木)	麦ごはん		ぶりの照り焼き 大根のあつあつ煮 <small>ほっさく</small> 八朔	牛乳	ぶりの照り焼き 鶏肉	精白米	麦 三温糖	だいこん にんじん こんにゃく 八朔	577	25.2	
24(金)	セサミバーンス (小麦乳)		デミグラスソースハンバーグ ミネストローネ(小麦) クルトンとチーズのサラダ(小麦卵) パンケーキ(小麦卵乳)	牛乳	ハンバーグ ベーコン 大豆 チーズ	セサミバーンス マカロニ パンケーキ	三温糖 油 じゃがいも クルトン ミルメークコーヒー	たまねぎ はくさい にんじん トマト にんにく きゃべつ きゅうり コーン	737	26.4	
27(月)	麦ごはん		煮みそ ごま醤油和え	牛乳	豚肉	精白米 じゃがいも	麦 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん こまつな きゃべつ もやし コーン	659	27.2	
28(火)	麦ごはん		チキンカレー 手作り福神漬け	牛乳	鶏肉	精白米 油	麦 じゃがいも カレーフレーク	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース きゅうり だいこん れんこん	561	18.1	

・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。  
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	628 Kcal	24.6 g