

日にち (ようび)	こんだて			あか			きいろ			みどり			えいよつか	
	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	ち・にく・ほねになる			ちから・ねつになる			からだのちようしをととのえる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30(火)	コッペンスライス (小麦乳)		スラッピーショー(小麦) ABCスープ(小麦) ガリガリ君	牛乳 ベーコン	豚肉	ひよこ豆	コッペパン マカロニ	油 ガリガリ君	パン粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ	にんじん コーン キャベツ ホウレンソウ	611	22.8	
31(水)	白飯		サバのみぞれ煮 みそ汁 五目豆	牛乳 大豆	サバのみぞれ煮 油揚げ	鶏肉 豆腐	精白米 油	三温糖	ごぼう しいたけ わかめ	にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	680	29.3		
1(木)	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 磯和え やさいふりかけ 冷凍みかん	牛乳	鶏肉		精白米 三温糖	麦 油	さといも やさいふりかけ	こんにゃく にんじん みかん	しょうが キャベツ こまつな のり	608	25.7	
2(金)	なすとトマトの スパゲティ (小麦)		コーンポテト きのこスープ	牛乳	豚肉	ベーコン	スパゲティ	油	じゃがいも	なす にんじん ピーマン しめじ	たまねぎ しょうが コーン もやし えのきたけ	576	22.9	
5(月)	麦ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	牛乳	豚肉	豆腐	精白米 三温糖	麦 春雨	油 ごま	たまねぎ しいたけ しょうが	にんじん たけのこ ねぎ にんにく きゅうり	592	20.0	
6(火)	麦ごはん		煮込みハンバーグ コーンと卵のスープ (卵)	牛乳	ハンバーグ	卵	精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも	たまねぎ にんじん	たけのこ コーン	606	22.4	
7(水)	カレー南蛮うどん (小麦)		豆と芋のかりんとう ほうれん草のおひたし	牛乳 大豆	鶏肉	油揚げ	地粉うどん きび糖 豆乳	カレーフレーク ごま	油 さつまいも	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし コーン	645	26.2	
8(木)	麦ごはん		酢豚(小麦) 中華きゅうり	牛乳	豚肉		精白米 きび糖	麦 ごま	油 小麦粉	しょうが にんじん ピーマン	にんにく たけのこ だいこん きゅうり	659	25.8	
9(金)	パンパン (小麦乳パン)		ハーブチキン ラビオリスープ(小麦) ひじきのマリネ	牛乳	ハーブチキン		パンパン	ラビオリ	きび糖	たまねぎ セロリ きゅうり	にんじん ひじき だいこん にんじん	679	24.1	
12(月)	麦ごはん		えびと豆腐のチリソース (えび) 中華サラダ 冷凍マンゴー	牛乳	えび	豆腐	精白米 三温糖	麦 油		たまねぎ にんにく もやし	にんじん しょうが きゅうり だいこん	マッシュルーム わかめ だいこん	613	26.1
13(火)	麦ごはん		じゃがいもの肉みソース ごま和え	牛乳	豚肉		精白米 油	麦 三温糖	じゃがいも ごま	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん しいたけ こまつな キャベツ	612	23.2	
14(水)	キムチチャーハン		肉焼売(小麦) トックスープ	牛乳	焼き豚	鶏肉	精白米 肉焼売	麦 トック	油	キムチ ピーマン にんじん	ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	637	20.1	
15(木)	麦ごはん		いわしのかば焼き みそけんちん汁 お月見団子	牛乳	いわし	豆腐	精白米 三温糖	麦 じゃがいも	油 お月見団子	にんじん こんにゃく	だいこん ねぎ ごぼう こまつな	691	24.8	
十五夜														
16(金)	ツイストパン (小麦乳)		さつまいものシチュー (小麦バター) 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 白花豆	ベーコン	鶏肉	ツイストパン 油 きび糖	さつまいも バター ごま	小麦粉 豆乳	たまねぎ パセリ コーン	にんじん こまつな わかめ	657	23.8	
20(火)	栗ごはん		ホキ横断フライ(小麦) 呉汁	牛乳 大豆	ホキ	豚肉	精白米 三温糖	もち米 油	栗 じゃがいも	こんにゃく こまつな	にんじん だいこん ねぎ	567	27.3	
21(水)	広東麺 (小麦イカ)		大豆と小魚のこまがらめ 茎わかめのピリ辛和え	牛乳 大豆	イカ	豚肉 カタクチイワシ	中華めん ごま	油 きび糖	さつまいも	しょうが にんじん きゅうり	キャベツ きくらげ 茎わかめ もやし にんにく	606	29.2	
23(金)	わかめごはん		ロスとんかつ(小麦) 沢煮椀 冷凍みかん	牛乳 生揚げ	ロスとんかつ	鶏肉	精白米	麦 油		わかめ だいこん みかん	ごぼう ねぎ 糸こんにゃく	575	25.3	
28(水)	麦ごはん		生揚げと鶏肉のみそ煮 ゆかり和え	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米 油	麦 三温糖		しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん ピーマン きゅうり ゆかり	612	25.3	
29(木)	まいたけごはん		あじの黄金焼き ことじ(イカ)	牛乳 あじの黄金焼き するめ	鶏肉 生揚げ	油揚げ ちくわ	精白米 油	麦 さといも	三温糖	まいたけ にんじん	きくらげ	597	30.3	
福島県の郷土料理														
30(金)	麦ごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ 巨峰	牛乳	鶏肉		精白米 カレーフレーク	麦 油	じゃがいも 三温糖	にんじん しょうが きゅうり 巨峰	たまねぎ こんにゃく だいこん わかめ	582	20.2	

・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
	620 Kcal	24.7 g