

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)
3(月)	白飯		生揚げのカレー煮 わかめサラダ	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米 油	三温糖 ごま	じゃがいも	しょうが ねぎ わかめ きゅうり コーン	にんじん えだまめ トマト キャベツ	たまねぎ	648	24.7
4(火)	ジュース		むらさき芋団子(小麦) アーサー汁	牛乳	豚肉	豆腐	精白米 豆板醤 むらさき芋団子	麦 三温糖	みそ 油	にんにく しょうが アップルソース にんじん	しょうが ねぎ 昆布 たまねぎ	ねぎ 青のり	606	23.6
沖縄県の郷土料理														
5(水)	白飯		四川豆腐 中華サラダ	牛乳	豚肉	豆腐	精白米 甜面醤	油 豆板醤	三温糖 ごま	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	にんじん ねぎ にんにく だいこん	たけのこ にんにく りょくとうもろやし	603	24.8
6(木)	子供パンスライス(小麦乳)		タラフライ(小麦) タルタルソース ミネストローネ(小麦) 冷凍みかん	牛乳 大豆	タラフライ	ベーコン	子供パン マカロニ 卵不使用タルタルソース	三温糖 油	じゃがいも	たまねぎ トマト	キャベツ にんにく みかん	にんじん	653	22.5
7(金)	手巻き寿司(酢飯のり)		きゅうりの塩漬け スティック卵(卵) 納豆巻き(小麦) セタ汁 水まんじゅう	牛乳	スティック卵 星形かまぼこ	ウインナー	精白米 米粉めん	三温糖 水まんじゅう	油	にんじん きゅうり	だいこん のり こまつな		633	20.3
七夕														
10(月)	白飯		柳川風丼(卵) ごま和え	牛乳	豚肉	卵	精白米 ごま	油	三温糖	ごぼう こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	さやえんどう りょくとうもろやし	623	25.9
11(火)	わかめご飯		ホキのレモン風味 ワンタンスープ(小麦)	牛乳	ホキ	豚肉	精白米 ワンタン	油	きび砂糖	わかめ たまねぎ こまつな	レモン果汁 りょくとうもろやし しょうが	にんじん ねぎ	557	23.7
12(水)	ジャージャー麺(小麦)		スパイシービーンズ(小麦) 蒸しトウモロコシ	牛乳	豚肉	大豆	中華めん 豆板醤	みそ 小麦粉	三温糖 とうもろこし	たまねぎ ねぎ しょうが	にんじん にんにく しいたけ	たけのこ にんにく	638	29.3
3年生 どうもろこしの皮むき														
13(木)	白飯		肉じゃがいそ和え ふりかけ 冷凍みかん	牛乳	豚肉		精白米 三温糖	じゃがいも ふりかけ	油	たまねぎ さやいんげん のり	にんじん こまつな みかん	糸こんにゃく りょくとうもろやし	616	21.4
14(金)	ツイストパン(小麦乳)		夏野菜のトマト煮 枝豆サラダ	牛乳	鶏肉	ベーコン	ツイストパン	じゃがいも	三温糖	たまねぎ にんにく ひじき	にんじん トマト きゅうり	赤ピーマン マッシュルーム えだまめ だいこん	631	21.8
18(火)	ナン(小麦)		夏野菜カレー こんにゃくサラダ セレクトデザート(乳卵小麦)	牛乳	鶏肉		ナン	じゃがいも 油	かぼちゃ 三温糖 カレーフレーク セレクトデザート	にんじん 青ピーマン アップルソース きゅうり	たまねぎ にんにく こんにゃく コーン	なす しょうが だいこん わかめ	619	22.5

シュークリーム エクレア クレープ
から好きなデザートを1つ選びましょう!

- ・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 621 Kcal	たんぱく質 23.7 g
-----------	----------------------	--------------------

