

日にち (月)	こんたて			あか			きいろ			みどり			えいようか	
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる			ちから・ねつになる			からだのちようしをととのえる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30(水)	ごはん		ドライカレー (小麦) 海藻サラダ ガリガリ君	牛乳	豚肉	大豆	精白米 油	小麦粉 三温糖	ごま ガリガリ君	たまねぎ 青ピーマン トマトビュレ きゅうり	にんじん にんにく しょうが だいこん	ごぼう しょうが だいこん	632	24.2
31(木)	キムチチャーハン		春巻き (小麦) わかめスープ	牛乳 鶏肉	焼き豚	豆腐	精白米 春巻き	麦 ごま	油	キムチ 青ピーマン こまつな	ねぎ たまねぎ にんじん	コーン	563	23.3
1(金)	クロワッサン (小麦乳)		豆とベーコンのトマト煮 ひじきのマリネ	牛乳	ベーコン	大豆	クロワッサン 油	じゃがいも	三温糖	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん にんにく トマト ひじき にんじん		573	17.9
4(月)	麦ごはん		生揚げと鶏肉のみそ煮 大根サラダ	牛乳	生揚げ	鶏肉	精白米 みそ	三温糖	油	にんじん しょうが だいこん	たけのこ ねぎ きゅうり	たまねぎ 青ピーマン コーン	637	25.5
5(火)	麦ごはん		八宝菜 (えび うずら卵) 大学芋	牛乳 いか	豚肉	えび うずら卵	精白米 三温糖	油 はちみつ	さつまいも ごま	しょうが キャベツ チンゲンサイ	にんじん たけのこ しいたけ	たまねぎ しいたけ	658	22.5
6(水)	わかめごはん		ホキのかりん揚げ 呉汁 冷凍みかん	牛乳 油揚げ	ホキ	鶏肉 大豆	精白米 じゃがいも	油 みそ	黒砂糖	わかめ こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ	こまつな	620	27.8
7(木)	ぶどうパン (小麦乳)		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	牛乳	豚肉		ぶどうパン 三温糖	じゃがいも	油	にんにく マッシュルーム キャベツ	たまねぎ トマトビュレ きゅうり	にんじん さいやいんげん コーン	622	21.3
8(金)	卵とじうどん (小麦卵)		大豆と小魚の青のり風味 (小麦) おひたし	牛乳 大豆	卵 かえり煮干し	鶏肉	地粉うどん 油	三温糖 ごま	小麦粉	にんじん わかめ キャベツ	ねぎ 青のり もやし	しいたけ こまつな コーン	609	29.5
11(月)	ごはん		さんまの生姜煮 ごま酢和え さつま汁	牛乳 豆腐	さんまの生姜煮	鶏肉	精白米 ごま	さつまいも 三温糖	みそ	だいこん にんじん キャベツ	こんにゃく ねぎ もやし	ごぼう こまつな	633	26.4
12(火)	麦ごはん		豆腐のチゲ風 大根ときゅうりの中華揚げ	牛乳	豆腐	豚肉	精白米 三温糖	麦 ごま	油	キムチ しめじ にら だいこん	はくさい えのきだけ にんにく きゅうり	もやし ねぎ しょうが	571	26.6
13(水)	スパゲティミートソース (小麦)		スパイシーポテト わかめサラダ	牛乳	豚肉	ひよこ豆	スパゲティ ごま	じゃがいも	油	たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん にんにく トマトビュレ キャベツ	にんじん わかめ コーン	565	22.7
14(木)	麦ごはん		親子丼 (卵) さつまいもロール(小麦) 塩昆布和え	牛乳	卵	鶏肉	精白米 さつまいもロール	麦 油	三温糖 ごま	にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ さやえんどう だいこん	たけのこ きゅうり 塩昆布	648	25.3
15(金)	黒パン (小麦乳)		豆乳シチュー (小麦バター) ツナサラダ 梨	牛乳	鶏肉	豆乳	黒パン 小麦粉	じゃがいも バター	油	たまねぎ さいやいんげん コーン	にんじん だいこん	マッシュルーム きゅうり	601	24.3
19(火)	運動会振替休日													
20(水)	運動会予備日 お弁当													
21(木)	麦ごはん		鶏肉の唐揚げ ごまキムチ汁 ふりかけ	牛乳 豆腐	鶏肉	豚肉	精白米 ねりごま ふりかけ	麦 ごま	油 みそ	にんにく ねぎ だいこん	しょうが にんじん こんにゃく	しめじ ごぼう キムチ	655	30.3
22(金)	スタミナモスラーメン (小麦)		揚げ焼売 (小麦) 中華和え	牛乳	豚肉		中華めん 焼売	油 三温糖	みそ ごま	にんにく もやし わかめ	しょうが コーン きゅうり	にんじん にら だいこん	633	26.0
25(月)	茶飯		いかのかりん揚げ 茎わかめのピリ辛和え 冷凍みかん	牛乳	いか		精白米	三温糖		わかめ もやし	キャベツ にんにく	きゅうり みかん	596	19.3
26(火)	麦ごはん		家常豆腐 春雨サラダ	牛乳	生揚げ	豚肉	精白米 みそ 春雨	麦 豆板醤 ごま	油 三温糖	しいたけ たけのこ にんにく	にんじん キャベツ だいこん	ねぎ しょうが きゅうり	635	25.6
27(水)	もち玄米ごはん		チキンカレー 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト (乳)	牛乳	鶏肉	ヨーグルト	精白米 油	もち玄米 カレーフレーク	じゃがいも ごま	にんじん しょうが こまつな	たまねぎ アップルソース きゅうり	にんにく わかめ コーン	680	22.1
28(木)	蕨山おこわ		鰯の竜田揚げ かきたま汁 (卵)	牛乳 卵	鶏肉	さわら竜田揚げ	精白米 油	もち米	三温糖	にんじん さやえんどう ねぎ	ごぼう わかめ たまねぎ	しいたけ	571	27.7
岡山県の郷土料理														
29(金)	ピタパン (小麦)		チリコンカン スライスチーズ (乳) マカロニスープ(小麦)	牛乳 スライスチーズ	大豆 ベーコン	豚肉	ピタパン 油	じゃがいも マカロニ	三温糖	たまねぎ トマト チンゲンサイ	にんじん キャベツ だいこん	パセリ だいこん	581	27.7

・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 614 Kcal	たんぱく質 24.8 g
-----------	----------------------	--------------------