

ひょうひ	しゅしょく	ごうにやう	おかず	きいろのだべもの	あかのだべもの	みどりのだべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしよとどのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしよ (g)	
1 (か)	ごもくごはん		きびなごフライ ごじる	こめ あぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいず みそ きびなご	にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん こまつな ながねぎ	567	24.1	
2 (すい)	さきたま ライスボール		スパイシークラムチャウダー グリーンサラダ	こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン あさり とうにゅう たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	631	21.2	
3 (もく)	むぎごはん		がんもどきのたまごとじ ぴりからきゅうり	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご がんもどき	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ	677	28.9	
4 (きん)	かみかみ ごはん		いかのたつたあげ みそしる はとくちのけんこうゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく でんぶん ナダテココ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが レモン(かじゅう)	566	23.4	
7 (げつ)	こどもパン (スライス)		ほきのレモンふうみ えだまめいりこぶきいも たまごとトマトのスープ	こむぎこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ほき とりにく スキムミルク たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム レモン(かじゅう) トマト にんじん えだまめ	585	27.0	
8 (か)	むぎごはん		しせんどうふ こんにやくサラダ	こめ むぎこんにやく さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり	586	23.3	
9 (すい)	さんさいうどん		とりとやさいのフリット ごまあえ	こむぎこ あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	ながねぎ しめじ にんじん さんさいミックス こまつな キャベツ ほししいたけ もやし たまねぎ ほうれんそう	621	24.9	
10 (もく)	こんぶとひじきの ごはん		ぎんさわらのしおやき とんじる	こめ さとう むぎ こんにやく	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ とりにく ひじき こんぶ ぶたにく ぎんさわら	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	534	30.0	
11 (きん)	むぎごはん		うましおにくじゃが いそあえ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	たまねぎ にんじん にんにく もやし ほうれんそう グリンピース	553	19.7	
14 (げつ)	むぎごはん		シーフードカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう いか えび あさり ベーコン だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	617	24.0	
15 (か)	ごはん		じゃがいもととりにくのさっぱり くきわかめのサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えだまめ こまつな きゅうり だいこん とうもろこし	613	25.4	
16 (すい)	クロワッサン		ナポリタン アーモンドサラダ さくらんぼ	こむぎこ さとう あぶら アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう ハム スキムミルク	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ビーマン キャベツ きゅうり さくらんぼ	537	18.9	
17 (もく)	えだまめいり うめじゃこごはん		あじのたつたあげ さわにわん	こめ あぶら でんぶん さとうこんにやく	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ	えだまめ うめ にんじん ながねぎ だいこん しょうが	574	25.7	
18 (きん)	ソイどん (むぎごはん)		かきたまじる れいとうみかん	こめ むぎ カレールウ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく たまご わかめ ベーコン	ビーマン にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな みかん	590	24.4	
21 (げつ)	ごはん (ふりかけ)		あげどうふのやくみソース わかめスープ	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ のり かつお	にんにく しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	582	22.0	
22 (か)	ツイストパン		チリコンカン やさいのスープに ヨーグルト	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず きんときまめ ぶたひきにく ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム キャベツ	640	27.6	
23 (すい)	みそらーめん		あげしゅうまい こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	キャベツ もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ	598	25.7	
24 (もく)	ごぼうとナッツの たきこみごはん		えだまめとコーンのかまぼこ はるさめスープ	こめ あぶら さとう カシューナッツ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな	557	22.2	
25 (きん)	むぎごはん		あつあげとキムチのいために いろどりあさづけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キムチ にら もやし ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが	582	24.5	
28 (げつ)	はちみつパン		たこメンチ ABCスープ ひじきのマリネ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも マカロニ はちみつ でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき たこ スキムミルク たらすずりみ	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん キャベツ ペにしょうが	621	22.4	
29 (か)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに たくあんあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり たくあん	564	18.3	
30 (すい)	やきにく チャーハン		いわしのカレーフライ ちゅうかふうコーンスープ	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ いわし	しょうが にんにく ながねぎ ビーマン りんご たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし	620	23.2	
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのミニトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・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。							へいきん えいようりょう	エネルギー 592 kcal	たんぱくしよ 24.0 g

