

ひょうひ	しゅしょく	ぎょうにやう	おかず	きいろのたべもの	あかたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
1 (すい)	パインパン		チキンピーズ コーンサラダ	ごむぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ だいす スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	622	24.9	
2 (もく)	むぎごはん		おやこに いそあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ きざみのり	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう もやし	604	26.4	
3 (きん)	かみかみごはん		わかさぎフライ とんじる 歯ッピーゼリー	こめ こんにやく パンこ あぶら でんぷん ごむぎこ ナタデココ グラニューとう	ぎゅうにゅう わかさぎ とうふ だいす こんぶ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	570	22.7	
6 (げつ)	むぎごはん		シーフードカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり いか えび チーズ ヨーグルト	セロリ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん	646	24.9	
7 (か)	やきにく チャーハン		えだまめフリッター わかめスープ	こめ あぶら さとう ごむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ おきあみ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン りんご こまつな たまねぎ えだまめ	586	22.6	
8 (すい)	わかめごはん		おふくろに たくあんあえ	こめ あぶら こま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ たくあん ほししいたけ	561	22.0	
9 (もく)	きなこ あげパン		やさいのスープに ピーズサラダ	ごむぎこ じゃがいも さとう あぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす きなこ ひよこまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり マッシュルーム	617	21.9	
10 (きん)	むぎごはん (てづくりふりかけ)		さくさくササミカツ ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく かつおぶし あおのり	もやし にんじん たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ	567	22.2	
13 (げつ)	えだまめいり たきこみごはん		しろごまつくね あおなとぎのこのスープ	こめ さとう あぶら こま でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ベーコン レバー	えだまめ にんじん こまつな たまねぎ しめじ	581	24.0	
14 (か)	ぶたにくと やさいのうどん		あじのたつたあげ ごますあえ	ごむぎこ さとう でんぷん こま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あじ あぶらあげ	キャベツ ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ もやし しょうが	621	27.3	
15 (すい)	むぎごはん		あつあげとうすらのたまごのあますに ちゅうかきゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うすらのたまご	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり にんにく しょうが	627	25.2	
16 (もく)	こんぶちやめし		ししゃもフライ やさいとたまごのスープ	こめ でんぷん あぶら パンこ ごむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	560	20.8	
17 (きん)	ガバオふうライス (むぎごはん)		フォー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう だいす とりひきにく とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが こまつな にんじん ながねぎ	574	28.0	
タイ・ベトナム料理です。									
20 (げつ)	むぎごはん		マーボー豆腐 こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	600	26.0	
21 (か)	ツイストパン		フレッシュトマトのシチュー マカロニサラダ さくらんぼ	ごむぎこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム きゅうり とうもろこし さくらんぼ	642	22.7	
22 (すい)	えだまめいり うめごはん		たちうおフライ こじる	こめ あぶら パンこ ごむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう たちうお とうふ だいす みそ	えだまめ うめ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	556	21.9	
23 (もく)	ソイどん (むぎごはん)		ナッツいりフライドポテト れいとうみかん	こめ むぎ さとう カレールー あぶら カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく	ピーマン みかん	664	23.3	
24 (きん)	ごはん		うましおにくじゃが かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ にんにく にんじん しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	564	18.5	
27 (げつ)	ごはん		さばのカレーふうみやき きゅうりのこんぶづけ かきたまじる	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう さば たまご こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ しょうが たまねぎ きゅうり	571	23.2	
28 (か)	タンメン		はるまき くきわかめのナムル	ごむぎこ あぶら こま でんぷん アーモンド はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか くきわかめ	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし にんにく きゅうり たまねぎ	670	26.6	
29 (すい)	クロワッサン		ほきのレモンふうみ アーモンドサラダ ABCスープ	ごむぎこ あぶら さとう でんぷん アーモンド じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン スキムミルク	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり レモン (かじゅう)	558	21.6	
30 (もく)	むぎごはん		とうふのちゅうかに キムチあえ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらのたまご	だけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キムチ きゅうり	587	24.1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>							へいきん えいようりょう	エネルギー 598 kcal	たんぱくしつ 23.7 g