



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1	金	たけのごはん 		すましじる さわらのさいきょうやき からしあえ かしわもち	とりにく さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん みつば ほうれんそう	たけのこ キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう かしわもち	あぶら	606 27.2
4	月	みどりのひ									
5	火	こどものひ									
6	水	ふりかえきゅうじつ									
7	木	むぎごはん 		にくどうふ ねぎたまやき たくあんあえ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごま	594 24.4
8	金	にくうどん 		ちくわのいそべあげ(2) そくせきづけ	ぶたにく ちくわ なると	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	じこなうどん こむぎこ	あぶら	612 23.8
11	月	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ はるさめサラダ フルーツあんじん	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ まいたけ えのき キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ フルーツあんじん	あぶら ごまあぶら	595 22.4
12	火	むぎごはん 		けんちんじる さばのねぎみそやき ごまあえ	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	605 27.3
13	水	はちみつパン 		ミネストローネスープ やさしいコロッケ パックソース かいそうサラダ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう チーズ ひじき かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	はちみつパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	691 22.2
14	木	むぎごはん 		しげただじる やさしいりとりつくね(2) ブロッコリーのごまマヨあえ	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく しらたまもち	あぶら ごま <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	596 21.6
15	金	むぎごはん 		ポークカレー だいこんとじゃこのサラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり セロリ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも アセロラゼリー	あぶら ごま	672 22.2
18	月	むぎごはん 		こまつなのみそじる とりにくのてりやき わふうサラダ	とりにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	594 25.1
19	火	きなこあげパン 		マカロニスープ アンサンブルエッグ つぼみサラダ	ベーコン たまご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	631 22.1
20	水	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに いそかあえ さいのくになっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう グリーンピース	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	592 24.5
21	木	むぎごはん 		だいこんのみそじる かつおカツ おひたし ヨーグルト	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら	641 22.7	
22	金	ごまみそラーメン 		やきぎょうざ(2) もやしのナムル	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	646 25.2
25	月	むぎごはん 		ほうれんそうのみそじる あじのてりやき ごもくきんぴら	ぶたにく あじ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	598 28.0
26	火	ハムコーンピラフ 		コンソメスープ フィレオチキン わかめとツナのあえもの	とりにく ベーコン ハム ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら マーガリン	616 26.1
27	水	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい(2) こまつなのナムル	ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	648 25.9
28	木	わかめごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそじる メンチカツ さっぱりあえ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	630 20.3
29	金	こどもパン 		オニオンスープ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	コーヒークリーム ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ きゅうり りんご	こどもパン さとう	あぶら	631 22.6

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・18回

月平均
622
24.1