



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(1人) エネルギー	栄養価(1人) たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		肉・魚・卵 豆・豆腐類	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく強い もも類・さとう	脂質		
1 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	汁	卵 鶏肉 ねぎ		にんじん ねぎ	だいこん		じゃがいも		641 779
	鶏の梅マヨ焼き ほうれん草のごまあえ	とりにく			ねぎりめ		さとう	ノン脂肪マヨネーズ	27.7 32.9
2 (水)	ちらし寿司 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	れんこん ごぼう しいたけ		こめ さとう	ごま	
	菜の花のすまし汁	とうふ はんぺん		ほうれん草 なもはち	えのきだけ				
	白くちフライ	しろくち					パンこ こむぎこ	あぶら	530 686
	ゆかりあえ ひなあられ			にんじん しそ	きゅうり キャベツ		さとう もちこめ		20.2 25.7
3 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン		
	ボークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら	601 812
	りんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご おろしりんご		さとう	あぶら	25.5 33.6
4 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	すきやき	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん	はくさい ぶかぬぎ えのきだけ しいたけ		マロニー さとう		725 880
	大根サラダ ヨーグルト			わかめ	だいこん きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	32.6 39.2
7 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	中華つくねスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ		はるさめ		657 923
	米粉入りはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ		こむぎこ こめこ	あぶら	18.5 23.3
	もやしのナムル			にんじん	もやし		さとう	ごま ごまあぶら	
8 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	凍り豆腐の卵とじ	豆腐 鶏肉 ねぎ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ		さとう	あぶら	650 778
	さわらの西京焼き きゅうりのカリカリ漬け	さわら みそ			きゅうり		さとう	ごまあぶら	32.4 37.6
9 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	キムチスープ	とうふ とりにく 高菜 ねぎ みそ			はくさいキムチ えのきだけ ぶかぬぎ		トック		658 839
	ショーロンボウ	ぶたにく とりにく			たまねぎ キャベツ				23.2 28.9
	ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー			さとう	アーモンド	
10 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン		
	カレーうどん	ぶたにく あぶら油 はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん	カレールー	638 784
	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		いんげん	コーン			あぶら	22.7 27.8
	いちご はちみつ&マーガリン				いちご		はちみつ	マーガリン	
11 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	紅白のすまし汁	はんぺん とりにく		こまつな	はくさい		しらたまもち		625 775
	鶏のからあげ アスパラのごまあえ	とりにく		アスパラ にんじん	キャベツ		でんぷん こむぎこ	あぶら	23.2 27.9
14 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	ボークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	あぶら カレールー	
	トンカツ	ぶたにく					パンこ	あぶら	705 939
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		さとう	あぶら	22.9 30.8
	卒業デザート	とうにゅう					こめこ さとう		
15 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	白いんげん豆スープ	ベーコン グレートノーザン		にんじん ほうれん草	たまねぎ		じゃがいも		607 728
	ホキのピザチーズ焼き	ホキ	チーズ	ピーマン きピーマン	たまねぎ				27.0 29.8
	レモンあえ			にんじん	キャベツ		さとう		
16 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	中華スープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	さくらげ たまねぎ		はるさめ		600 747
	酢豚	ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ しょうが ねぎ		でんぷん さとう	あぶら	22.5 27.4
17 (木)	黒砂糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう				くろざとう/パン		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン				644 820
	マカロニグラタン	とりにく	チーズ		たまねぎ マッシュルーム		マカロニ	バター	23.5 29.2
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー にんじん			さとう	あぶら	
18 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	白菜のみそ汁	あつあげ みそ	わかめ		はくさい だいこん				605 793
	ちくわの磯辺揚げ じゃがいもの酢の物	ちくわ	あおりの				こむぎこ	あぶら	19.4 25.3
22 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
	さつま汁	とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん		さつまいも		598 714
	厚焼き卵 ひじきの炒め煮	たまご							21.5 24.8
23 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ねぎ			あぶら ハヤシルー	713 879
	カラフルサラダ 型抜きチーズ	グレートノーザン	チーズ	あかピーマン	きゅうり えだまめ コーン		さとう		28.4 34.2

《お家の方へ》 献立の食材は天候などによって変更する場合があります。加工品の食材は主なもののみ記載しています。

14日は「卒業デザート」抜きの栄養価を表示しています。