<u> </u>	献	立				主な賃	かきと材料名				栄養価(中)	
田付曜日			名	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		エネルギー	エネルギー	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	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	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
8	ごはん		牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
O	筑前煮			とりにく あつあげ ちくわ		にんじん いんげん ごぼう こんにゃく たけのこ いいたけ れんこん	じゃがいも さとう		567	733		
(月)	れんこん入りつくね			とりにく			たまねぎ れんこん			22.6	29	
	ブロッコリーのごまあえ					ブロッコリー		さとう	ごま			
9	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ					
	ワンタンスープ		ぶたにく		にんじん チンゲンサイ		ワンタン	ごま ごまあぶら	⁵ 583 26.8	720 32.9		
(火)	ビビンバ丼の具(肉炒め)			ぎゅうにく			しいたけ	さとう		20.0	32.9	
	ビビンバ丼の具(和え物)					ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
10	ごはん 牛乳			L-2 7.7	ぎゅうにゅう	10 An	+,4 - ++4,+	こめ		573 21.9	707 26.4	
	なめこ汁		とうふ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ		+ > > +				
(水)	タラのごま			タラ	- / -	(- / I) /		さとう	あぶら ごま			
	野菜の塩こ	んぶ和え			こんぶ	にんじん	キャベツ	こめこパン				
11	米粉パン 牛乳			-101- Z	ぎゅうにゅう		たまれず		_ +u. + ~	596	806	
(**)	マカロニの		Ī.	とりにく	ストロミルグ ナース なまグリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	マかい じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル	23	30.4	
(木)	イタリアン	<u> </u>			ぎゅうにゅう	パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり	こめ	オリーフオイル			
12	ごはん	4 4 1 7 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		ぶたにく とうふ	300000	にんじん チンゲンサイ	キカレ きくらげ	でんぷん		577	712	
(金)	豆腐ともや			ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん		さとう でんぷん	あぶら	23.7	28.8	
(312)	肉団子の甘	呼のんから		2 W 7 IC \ 131/2 IC \	ぎゅうにゅう	1270070 01701370	reduce relying	こめ	8000			
15	ごはん		牛乳	とりにく はんぺん あぶらあげ		ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ	ふしめん		EGE	700	
	ふしめん汁			アジ		142 1270070	001/217 /28/188	パンこ	あぶら	565 24.3	723 31.5	
(\mathcal{H})	アジフライ ひじきの炒			[^] つまあげ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら			
	麦ごはん		———— 牛乳	C 2 0(0)19	ぎゅうにゅう	12,700,70		こめ むぎ	45.5.3			
16	根菜のごま	:	ᢡ	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ふかねぎ	じゃがいも	ごま	578	714	
(火)	豚肉の生姜			ぶたにく			たまねぎ エリンギ しょうが	さとう	あぶら	26	31.7	
	ではん	No Wo	———— 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
17	ポークカレ	_	<u> </u>	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ	611	757 24	
(水)	フルーツミ						みかん パイン もも			20		
	コッペパン		———— 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン				
18	スパゲティ			ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	571 23.2	760 29.9	
(木)	ごまドレッ					にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま あぶら ごまあぶら			
	ごはん		<u>- </u>		ぎゅうにゅう			こめ				
19	あおさ汁		1 30	とうふ	あおさのり		たまねぎ えのきたけ			605	760	
(金)	チキン南蛮			とりにく				でんぷん さとう	あぶら	24.7	31.6	
	浦上そぼろ			ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう もやし こんにゃく	さとう	あぶら ごま			
	ではん 牛乳				ぎゅうにゅう			こめ				
22	マーボーは	るさめ		ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	586	760	
(月)	ぎょうざ			ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい			19	24.3	
(H)	中華サラダ	`				にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら			
23	ゆかりごはん 牛乳				ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ				
23	じゃがいものそぼろ煮			ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	584 21.9	722 26.5	
(火)	春雨ときゅうりの酢の物				わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	,.		
24	ごはん		牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
24	若竹汁			とりにく とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ			561	703	
(水)	かぼちゃひ	き肉フライ	,	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	21.2	25.7	
(314)	キャベツのごま和え					ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	<u> </u>		
25	はちみつパ	シ	牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン				
20	ポトフ			ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		573	726	
(木)	ホキのピザチーズ焼き		ホキ	チーズ	パプリカ	たまねぎ			32.4	39.9		
* */	ブロッコリーのアーモンド和え					ブロッコリー		さとう	アーモンド			
26	ごはん 牛乳				ぎゅうにゅう			こめ		_		
20	かきたま汁			たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		607	756	
(金)	てりやきハ	ンバーグ		ぶたにく とりにく				さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	23.6	28.9	
\11/	野菜のもみ	漬け					キャベツ きゅうり	さとう				
30	麦ごはん		牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		666		
50	ハヤシライ	ス		ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		あぶら ハヤシルウ	626 22.7	777 27.4	
(火)	コールスロ						キャベツ コーン	さとう	あぶら		l	