



\*ソフトフランスパン・フラワーロール・ナン以外のパンに『乳(脱脂粉乳)』が含まれます。

日(曜)	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質	
主食	牛乳	おかず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1(月)	だいすいり ドライカレー (むぎごはん)	フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ほしぶどう しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	636	24.9
2(火)	☆こどもの日こんだて ちゅうかたきこみごはん	さわらのしおやき ごますあえ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく えび さわら	こめ むぎ あぶら さとう ごま かしわもち ごまあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	640	29.2
3(水)	けんぽうきねんび						
4(木)	みどりのひ						
5(金)	こどものひ						
8(月)	ガーリックフランス	シーフードのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう いか えび あさり しろいんげんまめ ひよこめ	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	にんにく パセリ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	595	25.9
9(火)	ちゃめし	ししゃものおやはフライ わかたけに	ぎゅうにゅう とりにく こもちしゃも わかめ えびボール (→えび・タラすりみ)	こめ さとう あぶら パンこ こんにやく でんぶん あぶら こむぎこ	おちゃ にんじん たけのこ ぶき さやえんどう	586	23.4
10(水)	キムチチャーハン	はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた はるまき とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら とりにく たまご わかめ でんぶん	キムチ ねぎ コーン ピーマン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	611	22.9
11(木)	むぎごはん (てづくりふりかけ)	にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな もや ゆかり	595	22.9
12(金)	さんさいごはん しゅんのこんだて	かつおのごまふうみあげ こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく かつお	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま	ほししいたけ さんさい しめじ たけのこ こまつな キャベツ コーン	576	25.6
15(月)	きんぴらごはん	あじフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ	こめ さとう アーモンド あぶら ごまあぶら ごま パンこ さとう こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし キャベツ	611	24.7
16(火)	まめいり ストロガノフ (むぎごはん)	グリーンサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラガス かわちばんかん	642	22.8
17(水)	ごもくたまごとじ うどん (じごなうどん)	ごぼうとナッツのあまからあげ たくあんきゅうり	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ なた	じごなうどん ごま さとう でんぶん アーモンド はちみつ カシューナッツ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう たくあん きゅうり	645	25.0
18(木)	むぎごはん	かいせんでうふ もやしのナムル カットパイ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あさり いか えび はるさめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん えのきたけ しょうが もやし きゅうり パイナップル	617	30.6
19(金)	ココアアーモンド あげパン	とうふのスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたてがい ひじき	パン あぶら ココア アーモンド さとう でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ きゅうり だいこん にんじん	585	24.9
22(月)	むぎごはん	なまあげのあまずに えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんにやく わかめ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし こまつな にんにく パブリカパウダー	614	23.4
23(火)	ソイどん (むぎごはん)	みそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう みそ だいす ぶたにく ベーコン わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しゅんぎく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	626	24.7
24(水)	ナンドッグ	しんじゃがのカレースープ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ とりにく ほたてがい	ナン じゃがいも あぶら さとう	トマト にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	581	27.7
25(木)	あさりとだこんの たきこみごはん あさりはいまが	ホキのしんたまねぎソース すましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ ホキ とうふ さとう	こめ ごま あぶら でんぶん	だいこん だいこんのは にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう みかん	617	26.2
26(金)	むぎごはん	あげとうふのやくみソースかけ ごもくきんぴら ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんにやく	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり もやし ゆかり	622	22.4
29(月)	フラワーロール	チキンのふれーくやき ミネストローネ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン レッドキドニービーンズ	パン マカロニ さとう マヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら アーモンド	だいこん たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	598	26.5
30(火)	わかめじゃこ ごはん	とうふナゲット みそしる	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ たまご ちりめんじゃこ とりにく なまあげ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが こまつな	618	26.7
31(水)	きゅうしゅう ラーメン (ホットちゅうかめん)	きびなごのからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	545	22.8