

日 (曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品									栄養価	
			赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	麦ごはん 生揚げと豚肉のみそ煮 ゆかり和え	<input type="checkbox"/>	牛乳 ふたにく	なたまあげ	なまあげ	こめ さとう	むぎ でんぷん	さといも あぶら	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	にんじん キャベツ ゆかり	ねぎ もやし	597	24.9
3 (火)	中華風たけのこごはん さばのカレー竜田揚げ ワンタンスープ	<input type="checkbox"/>	牛乳 ふたにく	とりにく	さば	こめ ワンタン	むぎ さとう	でんぷん ごまあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ	さやいんげん もやし しょうが	たまねぎ こまつな	648	24.6
4 (水)	きつねうどん (地粉うどん) 芋と豆のかりんとう ゆず香和え	<input type="checkbox"/>	牛乳 わかめ	あぶらあげ だいず	とりにく	地粉うどん さとう	さつまいも あぶら	でんぷん	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん はくさい ゆず果汁	ほししいたけ こまつな	627	22.6
5 (木)	麦ごはん 鉄火味噌 塩肉じゃが ピリ辛もやし	<input type="checkbox"/>	牛乳 くきわかめ	だいず	ふたにく	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	じゃがいも	たまねぎ しらたき きゅうり	にんじん こねぎ にんにく	ほししいたけ もやし しょうが	631	22.1
6 (金)	フレンチトースト (食パン) トマトクリームチャウダー フレンチサラダ	<input type="checkbox"/>	牛乳 あさり	たまご とりにく	ベーコン	食パン さとう	じゃがいも あぶら	生クリーム	トマト エリンギ セロリー にんにく	たまねぎ だいこん きゅうり	にんじん キャベツ コーン	630	23.6
10 (火)	キャロットチキンピラフ 鱈(マス)のフライ ほうれん草と卵のスープ	<input type="checkbox"/>	牛乳 とりにく	マス ベーコン	たまご	こめ パン粉 あぶら	むぎ でんぷん	こむぎこ さとう	にんじん パセリ にんにく	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム ほうれん草	616	26.8
11 (水)	麦ごはん すき焼き風煮 塩昆布和え	<input type="checkbox"/>	牛乳 こんぶ	なまあげ	ふたにく	こめ でんぷん	むぎ ごまあぶら	さとう	たまねぎ ほししいたけ はくさい	にんじん えのき キャベツ もやし	しらたき ねぎ きゅうり	583	24.1
12 (木)	ホットドッグ (コッパンスライス) ポトフ 大根とじゃこのサラダ	<input type="checkbox"/>	牛乳 白いんげん豆	ウインナー ちりめんじゃこ	とりにく	コッパパン さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん かぶ コーン	マッシュルーム だいこん	614	25.2
13 (金)	焼肉チャーハン 春巻き 中華風コーンスープ	<input type="checkbox"/>	牛乳 わかめ	ふたにく	ベーコン	こめ さとう	むぎ でんぷん	はるまき ごまあぶら	たまねぎ しょうが コーン にんじん	ねぎ ほししいたけ クリームコーン たけのこ	にんにく えのき チンゲンサイ	594	22.8
16 (月)	蕨山おこわ 鯖のこがね焼き みそ汁	<input type="checkbox"/>	牛乳 さつまあげ	さわら あぶらあげ	とりにく	こめ じゃがいも あぶら	むぎ ノンメックマヨネーズ	あすき さとう	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ こまつな	ほししいたけ だいこん	617	27.2
17 (火)	マーボーラーメン (中華めん) 焼きいも ナムル	<input type="checkbox"/>	牛乳 だいず	とうふ	ふたにく	中華めん でんぷん	さつまいも ごまあぶら	さとう	たまねぎ にんじん きゅうり	ほししいたけ ねぎ こまつな	にら キャベツ もやし	625	26.9
18 (水)	きのことうふのハヤシラス (麦ごはん) ミックスサラダ	<input type="checkbox"/>	牛乳 まぐろフレーク	ふたにく	ひよこ豆	こめ ハヤシルウ ノンメックマヨネーズ	むぎ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ まいだけ たまご きゅうり	セロリー しめじ トマト キャベツ	マッシュルーム えのき グリーンピース コーン	618	22.7
19 (木)	シナモン揚げパン (フラワーロールパン) 白菜と肉団子のスープ煮 海藻サラダ みかん	<input type="checkbox"/>	牛乳 かいせうミックス	とりにく	とうふ	フラワーロールパン さとう	ごま でんぷん	はるさめ	はくさい にんじん だいこん しょうが	えのき たまねぎ きゅうり みかん	ほししいたけ ねぎ こまつな	626	22.1
20 (金)	さつまいもごはん ごま塩 鶏肉のねぎソース きのこ汁	<input type="checkbox"/>	牛乳 あぶらあげ とりにく		とりにく	こめ ごま あぶら	むぎ さとう	さつまいも でんぷん	にんじん えのき こまつな	ごぼう なめこ しょうが	ほししいたけ ねぎ	620	24.6
23 (月)	麦ごはん 茎わかめの佃煮 芋煮 五色和え	<input type="checkbox"/>	牛乳 とうふ	くきわかめ	ふたにく	こめ さとう	むぎ あぶら	さといも	たまねぎ こんにゃく こまつな 赤ピーマン	にんじん ほししいたけ キャベツ コーン	ごぼう ねぎ もやし	611	21.8
24 (火)	大豆入りひじきごはん 焼き栗コロッケ むらくも汁 りんご	<input type="checkbox"/>	牛乳 あぶらあげ わかめ	だいず たまご	ひじき とうふ	こめ くり さとう	むぎ こむぎこ あぶら	さつまいも パン粉	にんじん さやいんげん えのき りんご	たまねぎ たまねぎ	644	21.6	
25 (水)	子供パン ポテトのミートソース和え コールスローサラダ	<input type="checkbox"/>	牛乳 チーズ だいず	ふたにく		子供パン デミグラスソース さとう	じゃがいも さとう	ハヤシルウ あぶら	たまねぎ セロリー キャベツ しょうが	トマト きゅうり コーン にんにく	マッシュルーム にんじん	654	25.4
26 (木)	麦ごはん キーマカレー つぼみサラダ ヨーグルト	<input type="checkbox"/>	牛乳 ヨーグルト	ふたにく	だいず	こめ さとう	むぎ あぶら	カレールウ	たまねぎ マッシュルーム ヤングコーン きゅうり	にんじん グリーンピース えだまめ にんにく	セロリー コーン キャベツ しょうが	639	27.7
27 (金)	麦ごはん さばのおろし煮 すまし汁 わかめサラダ	<input type="checkbox"/>	牛乳 とりにく	さば かまぼこ	とうふ わかめ	こめ さとう	むぎ あぶら	ごま	だいこん こまつな もやし	にんじん きゅうり コーン	しめじ キャベツ しょうが	593	26.6
30 (月)	親子どんぶり (麦ごはん) 大豆のしゃりしゃり揚げ 香り漬け	<input type="checkbox"/>	牛乳 だいず	たまご	とりにく	こめ でんぷん	むぎ あぶら	さとう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん だいこん しょうが	ねぎ きゅうり	652	29.0
31 (火)	かぼちゃのクリームスパゲッティ (スパゲッティ) ししゃもフライ ひじきのマリネ	<input type="checkbox"/>	牛乳 とりにく	ししゃも チーズ	ベーコン ひじき	スパゲッティ パン粉	こむぎこ さとう	バター あぶら	かぼちゃ こんにゃく コーン	たまねぎ こまつな 赤ピーマン	マッシュルーム キャベツ にんにく	644	24.8

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

