

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あ か	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	もく	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ツナヨサラダ かみかみふりかけ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちりめん	にんじん しいたけ グリンピース だいこん キャベツ きゅうり あおのり	601	23.0	322.0
2	きん	カレーパン ※かんいきゅうしょく		バナナ ヨーグルト	ちょうりパン あぶら	ぎゅうにゅう だいち チーズ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン コーン パナナ	675	27.6	407.0
5	げつ	たかなかみかみごはん		なすのみそしる はるさめのすのもの	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ベーコン しらす いりこ ハム ぎゅうにゅう	たかなづけ なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	599	22.7	306.0
6	か	ミルクパン		ごもくうどん ひじきサラダ	ミルクパン うどんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ かつおぶし ハム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう こんぶ ひじき キャベツ きゅうり コーン	593	22.5	379.0
7	すい	ピリからスタミナどん		わかめスープ てづくりゼリー	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ わかめ ねぎ たまねぎ えのきたけ こんぶ みかん	599	22.7	306.0
8	もく	げんまいパン		ベーコンとやさいのスープ しろみざかなのラビコトソース	げんまいパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキのフライ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり トマト	533	24.9	290.0
9	きん	ぶちまるごはん		スーミータン チンジャオロース カリカリきゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく	にんじん たまねぎ コーン ねぎ ピーマン たけのこ しょうが きゅうり	578	20.0	275.0
12	げつ	むぎごはん		すましじる いわしのかばやき もやしのおかかあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし ひらきいわし	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ こんぶ しょうが もやし こまつな	590	24.0	347.0
13	か	セルフバーガー		かぼちゃスープ てりやきチキン フレンチサラダ	カットパン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いりこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	639	27.1	291.0
14	すい	こぎつねごはん		かきたまじる はりはりづけあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	とりにく あげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん えだまめ しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ こんぶ はりはりづけ キャベツ きゅうり	606	24.4	340.0
15	もく	こめこパン		ひやしちゅうか ぎょうざ ミニトマト	こめこパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ハム たまご ひきにく	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン トマト	692	25.7	298.0
16	きん	むぎごはん		はるさめコーンスープ ナスとトマトのドライカレー ネーブル	こめ むぎ あぶら はるさめ	だいち ぶたにく むきえび ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ コーン ホールトマトのカット しいたけ チンゲンサイ ネーブル	624	22.0	307.0
19	げつ	ぶちまるごはん		ふるさとまサンデー とうふのちゅうかに トマトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく ずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ ねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり えだまめ	592	23.5	362.0
20	か	レーズンパン		コーンシチュー グリーンサラダ セレクトゼリー	ミルクパン じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり パイン	608	22.7	377.0
21	すい	むぎごはん		とうがんスープ にくやさしいため	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	とうがん しいたけ ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ もやし にんにく しょうが りんご	627	23.7	443.0
22	もく	ミルクパン		レタスとたまごのスープ ししゃもフリッター ごぼうサラダ	ミルクパン でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ししゃもフリッター	にんじん コーン たまねぎ レタス えのきたけ ごぼう きゅうり	640	21.5	386.0
23	きん	むぎごはん		だいちのいそに ばいにくあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか だいち あつあげ	にんじん ごぼう いんげん きゅうり わかめ わかめ	744	28.0	455.0
26	げつ	あじめくり 「どくしまけん」		いりめし わかめスープ とりにくのゆずふうみ ナムル	こめ さとう つきこんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	ちりめん ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	しいたけ にんじん きゅうり けずりごぼう いんげん わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ ゆずかじゅう もやし	576	27.4	296.0
27	か	にんじんパン		にくみそビーフン ナッツサラダ	人参パン ビーフン ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ビーナッツ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	525	20.8	309.0
28	すい	むぎごはん		ポークカレー わかめサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん りんご わかめ キャベツ きゅうり	621	20.7	312.0
29	もく	ココアパン		ミネストローネ なつやすみのカレーふうみサラダ とくとうナッツ	ココアパン じゃがいも あぶら マカロニ くらざとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ツナ だいち ビーナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ きゅうり かぼちゃ	575	21.2	301.0
30	きん	ぶちまるごはん		かぼちゃのみそしる さばのごまみそに かみかみサラダ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ さば かたくちいわし さきいか	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	670	27.9	293.0

※献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。 また、2日はプール掃除で水を使うため簡易給食となります。