

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	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	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる				
3	げつ	 <b>ふりかえきゅうぎょうび</b> 									
4	か	あげパン		タイピーエン パンバンジーサラダ	こっぺパン あぶら さとう はるさめ ねりごま	きなこ きゅうにゅう ぶたにく むきえび いか うずらのたまご とりささみチャンク	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ もやし きゅうり しょうが たけのこ 	610	26.8	330	
5	すい	ごはん		ハヤシライス かぼちゃコロコロサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにく チーズ  ぎゅうにゅう  クッキングチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム かぼちゃ きゅうり じゃがいも ふくじんづけ 	719	22.1	323	
6	もく	げんまいパン		オニオンスープ さかなのピザやき あまなつサラダ	げんまいパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さば ミックスチーズ 	さらたまペースト たまねぎ にんじん パセリ コーン  ピーマン なつみかん キャベツ きゅうり	595	30.4	382	
7	きん	〜七夕メニュー〜 てまききずし 		【あつやきたまご、ツナマヨサラダ、のり】 たなばたうおそうめんじる たなばたきよほうゼリー	こめ きょうかまい さとう ごま きよほうゼリー	たまごやき とうふ ぎゅうにゅう うおそうめん かつおぶしツナ	やきのり きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ キャベツ	639	22.3	345	
10	げつ	ぷちまるごはん		じゃがいものみそ汁 きびなごかりかりフライ ごまネーズサラダ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう  ねりごま	ぎゅうにゅう あげ ハム かたくちいわし きびなごごまフライ	たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり 	626	20.6	337	
11	か	セルフドッグ (ウインナー・サラダ)		トマトのスープ コールスローサラダ	カットパン じゃがいも	ポークウインナー  ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン 	610	22.8	292	
12	すい	キムたくごはん		もずくたまごスープ だいずのちゅうかあえ	こめ ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく きゅうにゅう  たまご ツナ だいず	はくさいキムチ キャベツ たくあんづけ ねぎ もずく きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	540	22.9	307	
13	もく	しょくパン (いちごジャム)		クイッティオスープ チーズポテト すいか	しょくパン クイッティオ あぶら じゃがいも バター 	ビーナツクリーム  ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし コーン すいか 	648	24.3	409	
14	きん	あじめぐり 「みやざき」 		むぎごはん すましじる チキンなんばん きりぼしだいこんサラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく かまぼこ  たまご	にんじん きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ しいたけ  こんぶ レモンかじゅう だいこん きゅうり	634	22.3	326	
18	か	こくとうパン		パリパリやきそば フルーツしらたま	こくとうパン やきチャーめん でんぷん あぶら ごまあぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか	たまねぎ キャベツ もやし もも にんじん ピーマン たけのこ きくらげ みかん パインアップル カクテルゼリー	797	25.1	337	
19	すい	ぷちまるごはん		おやさいのつみれじる いわしのみぞれに ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ かつおぶし いわしおかか	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ  えのきたけ ピーマン しそこんぶ	584	27.3	410	
20	もく	ミルクパン		ワンタンスープ とりとレバーの咖喱ナッツあえ	ミルクパン あぶら でんぷん ワンタン さとう でんぷん こむぎこ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン  とりにく レバー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし ピーマン 	646	30.4	314	
21	きん	きくちさんデー 「なす」 		ごはん なつやさいカレー ゴーヤのツナサラダ  れいとうみかん	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	かぼちゃ たまねぎ なす じゃがいも えだまめ ホールトマト ピーマン  ゴーヤ キャベツ きゅうり みかん	667	23.0	322	

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。