

メニュー	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力になる		加り-(kcal)			
	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小1	中1		
							たんぱく(g)			
1日 (火)		ごはん にくじゃが ほうれんそうのじゃこあえ みかん	豚肉	牛乳 昆布 しらす かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし ごんにやく グリーンピース みかん	米 砂糖 じゃがいも	油	540 23.4	825 33.6
2日 (水)		しょくパン チリコンカン マカロニサラダ きのごポタージュ	大豆 牛肉 豚肉 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり コーン しめじ マッシュルーム	パン 小麦粉 片栗粉 マカロニ	油 バター	547 24.8	858 39.6
3日 (木)		ごはん アジのアーモンドフライ ごまサラダ たまごわかめのみそしる	アジ 卵 ハム 米みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉	アーモンド 油 ごま	540 26.1	816 36.2
4日 (金)		ごはん はっほうさい パンパンシーサラダ れいとうもも	豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ だけのご 白菜 きくらげ しょうが キャベツ きゅうり もも	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	535 22.8	827 33.2
7日 (月)		ごはん ハヤシライス コールスロー パナナ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ パナナ	米 小麦粉		543 14.9	826 20.9
8日 (火)		キムタクごはん ちくぜんに ちくわのマヨネーズやき きゅうりとわかめのすのもの	豚肉 鶏肉 ちくわ かつお節	牛乳 昆布 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム わかめ	にんじん いんげん	だいこん 白菜 深ねぎ だけのご ごぼう れんこん ごんにやく きゅうり	米 砂糖	油 ごま ごま油	543 19.7	811 26.8
9日 (水)		パン とりにくのチーズやき カレーきんぴら かぼちゃのポタージュ	鶏肉 さつま揚げ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん かぼちゃ	ごぼう ごんにやく たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉		523 25.5	798 40.4
10日 (木)		ごはん さけのクリームに こまつなサラダ トマトたまごスープ なし	鮭 ツナフレーク 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 こまつな トマト	マッシュルーム きゅうり たまねぎ 深ねぎ 梨	米 砂糖 片栗粉	ごま油	523 26.1	818 38.8
11日 (金)		ごはん じゃこのつくだに にくどうふ ほうれんそうとキャベツのごまあえ	しらす干し 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	しらたき しめじ みずな キャベツ	米 砂糖	ごま	521 22.7	796 31.8
14日 (月)	たいいく ひ <b>体育の日</b>									
15日 (火)		ごはん さばのしおやき くきわかめのサラダ じゃがいもみそしる フルーツヨーグルト	さば 米みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し ヨーグルト	こねぎ	大根 きゅうり もやし たまねぎ えのき もも みかん パナナ	米 じゃがいも	油 ごま ごま油	569 23.8	859 32.9
16日 (水)		きのごスパゲティ ふたにくのケチャップに ポテトサラダ キャベツのスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	しいたけ しめじ たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	スパゲティ じゃがいも		538 22.3	866 35.7
17日 (木)		ごはん とりそぼろどん ばいにくあえ わかめスープ なっとう	鶏肉 卵 納豆	牛乳 昆布 わかめ	こまつな チンゲンサイ	大根 きゅうり 梅干し たまねぎ	米 砂糖	ごま	533 26.4	830 38.4
18日 (金)		ごはん きびなごのてんぷら ごまあえ くりつぽ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん いんげん ほうれん草	れんこん ごぼう 板ごんにやく しいたけ もやし	米 栗 さといも 薄力粉	油 ごま	521 22.0	829 32.6
21日 (月)		ごはん おろしハンバーグ まめサラダ もずくたまごスープ	牛肉 卵 大豆 豆腐 かつお節	牛乳 もずく 昆布	こねぎ にんじん	大根 きゅうり コーン えのき みずな	米 片栗粉 小麦粉 さつまいも	ごまドレ	541 22.8	842 33.2
22日 (火)	そく いれいせい でん <b>即位礼正殿の儀</b>									
23日 (水)		パン ほうれんそうのソテー さつまいもシチュー りんご	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン エリンギ	パン さつまいも りんご	油	538 16.8	802 23.4
24日 (木)		ごはん さわらのコーンマヨやき かぼちゃのそぼろに こまつなとうふのみそしる	さわら 豚肉 かつお節 豆腐 米みそ	牛乳 昆布 煮干し	かぼちゃ こまつな にんじん	コーン しめじ	米 砂糖 片栗粉		535 24.4	836 35.4
25日 (金)		ごはん わふううめチキン ブロッコリーサラダ やさいスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	もやし キャベツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	505 24.0	840 39.5
28日 (月)		ごはん カレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	鶏肉 大豆	牛乳 海藻ミックス チーズ	にんじん ピーマン トマト	しめじ たまねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	535 19.9	831 27.7
29日 (火)		うどん わかめおにぎり さつまいもてんぷら ひじきいため	かまぼこ 鶏肉 かつお節 さつま揚げ 大豆	牛乳 わかめ 昆布 ひじき	にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ	米 薄力粉 うどん 砂糖 さつまいも	油	513 16.2	784 22.0
30日 (水)		パン チキンナッツフライ じゃがいもベーコンに たまごこまつなのスープ	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布	いんげん こまつな	たまねぎ	パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも	アーモンド	523 27.4	826 44.5
31日 (木)		コーンライス しろみざかなのピザやき キャベツのあえもの カレーポトフ かぼちゃプリン	たら ソーセージ 卵	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん かぼちゃ	コーン キャベツ たまねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも	バター	550 24.3	838 34.1

※献立は都合により変更する場合があります