

日 (曜)	献立名	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal 脂質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだをつくもとになる(あか)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる(みどり)	
9 (火)	みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ)	ソフトめん ごまあぶら	ぶたにく なた	にんじん しょうが にんにく もやし スイートコーン ねぶかねぎ	626 24.3 3.2
	牛乳		牛乳		
	カレーポテトはるまき	こむぎこ じゃがいも あぶら でんぷん	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ	
	だいこんナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんじん だいこん きゅうり	
10 (水)	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		553 11.4 2.6
	いかのさらさやき		いか		
	ひじきのいために	さとう あぶら	ちくわ ひじき	にんじん えだまめ	
	けんちんじる	さといも あぶら	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	
11 (木)	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		62.4 19.8 3.1
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	
	もやしのからしあえ			にんじん もやし キャベツ	
	なめこじる		とうふ	なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	
12 (金)	ホットドック(ドックパン フランクフルト)	コッペパン さとう	ぶたにく とりにく		636 26.3 4.0
	牛乳		牛乳		
	シーザーサラダ(クルトン)	さとう あぶら クルトン	たまご チーズ らんおう	ブロッコリー あかピーマン キャベツ きゅうり スイートコーン レモン	
	スープパスタ	マカロニ マーガリン	とりにく 牛乳	たまねぎ スイートコーン	
15 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	むぎごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース リンゴ	765 20.2 2.4
	牛乳		牛乳		
	ミニオムレツ	さとう でんぷん	たまご ウィナー	にんじん グリンピース スイートコーン	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも パインアップル ナタデココ	
16 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる)	ソフトめん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ	581 20.6 2.8
	牛乳		牛乳		
	ちくわのいそべあげ1・2年①.3年～②	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおさ		
	ごぼうサラダ	あぶら ごま		にんじん ごぼう えだまめ	
17 (水)	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		686 21.5 3.1
	とりにくのレモンに	さとう でんぷん あぶら	とりにく	レモン	
	かみかみあえ			だいこん にんじん きゅうり	
	さつまじる	さつまいも あぶら	あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	
18 (木)	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		666 23.2 2.3
	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば	しょうが	
	ちくわのいりに	さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん しらたき えだまめ	
	すましじる		とうふ	にんじん こまつな しめじ ねぶかねぎ	
19 (金)	こくとうパン 牛乳	コッペパン くるさとう さとう	牛乳		690 25.5 3.6
	ハンバーグデミグラスソース	パンこ さとう	とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ マッシュルーム	
	かいそうサラダ	あぶら	わかめ きわかめ つのまた すぎのり	きゅうり こんにやく	
	コーンクリームスープ	マーガリン	とりにく 牛乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ スイートコーン	
20 (土)	しよくパン 牛乳	しよくパン	牛乳		659 31.0 2.7
	フィッシュポーション	でんぷん パンこ あぶら	たら		
	コールスルーサラダ	あぶら	たまご	にんじん キャベツ きゅうり	
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず	にんじん トマト たまねぎ えだまめ	
23 (火)	カレーうどん(ソフトめん カレーなんばんじる)	ソフトめん でんぷん	とりにく なた	にんじん もやし たまねぎ	670 24.8 3.7
	牛乳		牛乳		
	とうふナゲット1年①.2年～②	さとう でんぷん	だいず		
	フルーツあんじん	さとう	れんにゅう	もも パインアップル	
24 (水)	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		659 19.2 2.0
	かにシューマイ1・2年①.3年～②	こむぎこ じゃがいも でんぷん	ぎよにくすりみ かに だいずこ	たまねぎ しょうが	
	シルバーサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん もやし きゅうり	
	はっぼうさい	でんぷん	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ いたけ たけのこ グリンピース しょうが にんにく	
25 (木)	ピピンバ(ごはん とりそぼろ ナムル)	ごはん さとう ごま ごまあぶら	とりにく だいず	ほうれんそう もやし しょうが にんにく	616 15.4 2.5
	牛乳		牛乳		
	ラビオリスープ	こむぎこ あぶら パンこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし	
	シュガートースト 牛乳	しよくパン さとう マーガリン	牛乳		
26 (金)	たれつきミートボール児②. 職③	でんぷん さとう パンこ	とりにく	たまねぎ	571 23.6 3.2
	はなやさいサラダ	あぶら		ブロッコリー カリフラワー	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリー	

*物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

*記載されている食品は主な食品です。微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等使用食品全てを記載しておりません。