



日	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをたくわえるものになる	おもにからだのちよよしをよとのえらるものになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
9 (火)	ちぐさうどん 牛乳 あつやきたまご	ソフトめん あぶら さとう てんぷん	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	にんじん ねぶかねぎ ほろりんそう しいたけ	601 25.6 2.6
10 (水)	フルーツヨーグルトあえ ぶたにくどん 牛乳 のりごまあえ	さとう ごはん しらたき さとう ごま	ヨーグルト なまクリーム 牛乳 ぶたにく のり	もも バインアップル みかん しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ	621 25.6 2.6
11 (木)	じゃがいものみそしる ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる	じゃがいも ごはん さとう ごま あぶら さとう	どうふ わかめ 牛乳 さわら さつまあげ	にんじん ねぶかねぎ しょうが だいこん にんじん	602 24.1 2.4
12 (金)	きなこあげパン 牛乳 ミートボール2~4年①、5・6年・職員② マカロニサラダ キャベツとペーコンのコンソメスープ	さといも こんにやく あぶら パン さとう あぶら マカロニ あぶら あぶら	あぶらあげ どうふ 牛乳 だいず とりにく だいず ぶたにく だいず ペーコン	だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ わかい ねぶかねぎ りんご きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	661 21.7 2.3
15 (月)	【入学・進級お祝い 献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース キャベツサラダ わかめスープ	ごはん さとう てんぷん さとう あぶら ごま あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ペーコン わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	629 21.6 1.9
16 (火)	にくうどん 牛乳 ささかまぼこのいそべてんぷら ごぼうサラダ	ソフトめん あぶら てんぷらご あぶら あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおさ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ ごぼう にんじん えだまめ	613 24.1 2.8
17 (水)	【入学・進級お祝い 献立】 ごはん 牛乳 とりにくのバーベキューソース フライドポテトのりあえ すましじる クレープ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま あぶら あぶら さとう こめこ	牛乳 とりにく あおさ なると わかめ どうにゆう だいず	にんにく しょうが たまねぎ りんご パセリ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ いちご	719 23.8 2.5
18 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなのフライ(ソース) だいこんのもの なめこのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ てんぷん あぶら こんにやく さとう あぶら	牛乳 ほき あぶらあげ どうふ	だいこん なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	613 22.0 2.6
19 (金)	ミルクパン 牛乳 ハムチーズピカタトマトソース チキンマリネ コーンクリームポタージュ	パン さとう あぶら てんぷん さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 スキムミルク たまご ハム チーズ とりにく 牛乳 なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ どうもろこし	672 26.3 2.9
22 (月)	【 菜餚をたべようweek(ウィーク) 】 毎月第3日曜日は「菜餚をたべようDay(デイ)」,そこから始まる「週間」は「菜餚をたべようWeek(ウィーク)」です。 ごはん はつこうにゆうにくシューマイ1・2年①、3~6年・職員② もやしのナムル どうふのちゅうかに ごもくタンメン 牛乳 いかのさらさあげ ポテトサラダ カレーライス 牛乳 オムレツ コールスローサラダ ごはん 牛乳 しろみざかなのケチャップソース ひじきのいために だいこんのみそしる カップヨーグルト こくとうパン 牛乳 コーングラタン コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん こむぎこ さとう ごま さとう ごまあぶら さとう てんぷん ごまあぶら ソフトめん てんぷん あぶら てんぷん あぶら じゃがいも あぶら おぎごほん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう さとう あぶら てんぷん あぶら さとう ごはん てんぷん あぶら さとう さとう あぶら さとう こくとうパン マカロニ パター さとう こむぎこ あぶら てんぷん あぶら さとう	だいず たまねぎ ぶたにく どうふ 牛乳 ぶたにく いか だいず 牛乳 ぶたにく たまご だいず 牛乳 たら ひじき ちくわ あぶらあげ だっしふんにゆう 牛乳 とりにく なまクリーム チーズ だいず たまご ペーコン どうにゆう 牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ とりにく ツナ だいず	いちご たまねぎ きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん どうもろこし にんじん えだまめ だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ どうもろこし たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし みかん もも バインアップル りんご ナタデココ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	683 25.7 2.5 600 26.4 2.9 712 21.7 2.7 646 24.8 2.5 638 21.3 2.1
23 (火)					
24 (水)					
25 (木)					
26 (金)					
30 (火)	わかめうどん 牛乳 とりてん ツナサラダ	ソフトめん あぶら てんぷらご あぶら あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ とりにく ツナ だいず	にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	678 29.4 2.8

物質の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。