

デザートには◇がついています。

デザートには◇がついています。				基準値			650			26.8			2.0		
日 に ち	よ う び	× ニュ ー			牛 乳	栄 養 量			あか	きいろ	みどり				
						エ ネ ル ギー	たんぱく 質	塩分				からだをつくる	エネルギーになる	ちょうしをよくする	
						kcal	g	g							
2	水		さとうあげパン ポークシチュー ◇ メロン		576	20.2	2.0	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム メロン					
3	木		ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら こまつなとうふのみそしる		583	28.2	2.5	さけ(さかな) ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こんにゃく じゃがいも しろこま あぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ					
4	金		カツカレー てづくりふくじんづけ ◇ れいとうみかん		683	23.1	2.1	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも むぎ しろこま さとう あぶら	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ にんにく しょうが れいとうみかん					
7	月		やきにくどん ごじる ◇ なし		586	24.2	2.2	ぶたにく あぶらあげ だいす とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ しろこま さとう あぶら	にんにく ピーマン たまねぎ ねぎ もやし ごぼう だいこん えのきだけ しょうが にんにく なし					
8	火		ジャージャーめん だいずとじゃこのあまからあげ にらともやしのごまふうみ		609	30.7	2.4	ぶたにく だいす レンズまめ ちりめんじゃこ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん しろこま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが					
9	水		パインパン ポテトのチーズやき マカロニいりミネストローネ		577	23.1	2.6	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト にんにく					
10	木		たきこみおこわ さばのみぞれがけ とんじる		588	28.9	2.4	ぶたにく さば とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ こんにゃく じゃがいも むぎ しろこま さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう しょうが					
11	金		ごはん とりにくのからあげ チョレギサラダ にらたまスープ		661	25.5	1.9	とりにく ぶたにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ しろこま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん にら キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが					
14	月		ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◇ ぶどうゼリー		579	21.8	2.2	ぶたにく いか レンズまめ ハム かんてん ぎゅうにゅう	ごはん むぎ はるさめ しろこま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが ぶどうジュース					
15	火		まるパン スパישーチキン キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ		648	31.9	2.2	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが					
16	水		ごはん ししゃもフライ じゃがいものそぼろに ◇ なし		616	23.6	1.6	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも こんにゃく パンこ さとう あぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ しいたけ なし					
17	木		ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ ◇ れいとうみかん		572	22.9	2.2	ぶたにく たまご レンズまめ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ たけのこ コーン ねぎ にんにく れいとうみかん					
18	金		パエリア スパニッシュオムレツ ABC(エービーシー)マカロニスープ		603	26.0	2.6	ぶたにく いか えび たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら	にんじん トマト セロリー たまねぎ きいろピーマン レモン マッシュルーム キャベツ コーン にんにく					
24	木		ごはん いそあえ とうふのびりからあんかけ ◇ つきみだんご		624	28.0	1.8	ぶたにく とうふ いか やきのり きなこ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ しらたまもち でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ちんげんさい キャベツ もやし しいたけ たまねぎ たけのこ					
25	金		わかめごはん しろみざかなフライ ハムとキャベツのサラダ えのきととうふのみそしる		604	26.7	2.8	ほき(さかな) あぶらあげ とうふ ハム わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら	にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ					
28	月		スパゲティみそミートソース マセドアンサラダ ◇ フルーツヨーグルト		688	26.3	1.8	ぶたにく だいす チーズ みそ レンズまめ ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも さとう あぶら	にんじん トマト セロリー たまねぎ きゅうり コーン きいろピーマン レモン マッシュルーム キャベツ にんにくコーン もも みかん パイナップル					
29	火		チャーハン いかとじゃがいものチリソース わかめスープ		596	22.2	2.5	ぶたにく とうふ いか たまご ハム わかめ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぶん ラード あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ たけのこ えのきだけ しょうが にんにく					
30	水		カレーミートドック ツナサラダ こまつなのとうにゅうシチュー		621	28.7	3.1	ぶたにく だいす ツナ チーズ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも こめこ マヨネーズ バター あぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく マッシュルーム しょうが					

※栄養量は中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。