

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をこる 血中に作る	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	五目うどん キャベツの酢の物 焼きさつま手 ヨーグルト 麦茶	うめおかおにぎり チーズ 麦茶	ふたにく まぐろ ヨーグルト かつおぶし あつあげ チーズ	うどん さとう こめ さつまいも	しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ わかめ うめぼし	1献立 - : 506kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 13.4g	加糖乳: 256mg 食塩相当量: 2.4g
3 月	いわしの蒲焼き丼 ごぼう金棒 コロコロ豆のサラダ ぶのすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	いわし だいず きなこ かまぼこ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ マヨドレ やきふり さつまいも ちようごうゆ こむぎこ	にんじん やきもの ごぼう きゅうり コーン こまつな はねぎ みつば オレンジジュース かんてん	1献立 - : 512kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 15.0g	加糖乳: 228mg 食塩相当量: 1.5g
4 火	ごはん 豚肉と厚揚げトマト煮 大根とツナのサラダ ゆでブロッコリー 白菜の豆乳スープ ヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	ふたにく あつあげ とうふ ちくわ まぐろ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめこ ちようごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり しいたけ はくさい	1献立 - : 541kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 19.9g	加糖乳: 307mg 食塩相当量: 1.6g
5 水	コーンパン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ 粉ふき芋 キャベツと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 干し芋 麦茶	とりにく あつあげ ちくわ きゅうにゅう さけ	コーンパン ちようごうゆ マーマレード こめ さとう ほしいも こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン バナナ ほうれんそう きざみこんぶ	1献立 - : 520kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 14.4g	加糖乳: 206mg 食塩相当量: 2.0g
6 木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜マヨネーズのスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	ラスク 牛乳	たまご ベーコン だいず ヨーグルト きゅうにゅう チーズ たんぱんぬい しらすまし かつおぶし	こめ とうにゅうマーガリン マーマレード こめ さとう さとう フランスパン グラニューとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん はくさい りんごかん パインかん ももかん きゃべつ あおのり きざみこんぶ しめじ	1献立 - : 526kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 17.4g	加糖乳: 251mg 食塩相当量: 1.9g
7 金	豚汁うどん さつまスティック ごぼうとひじきのマヨネーズサラダ チーズ みかん 麦茶	きびわかめおにぎり 麦茶	ふたにく あぶらあげ まぐろ むぎみそ チーズ	うどん さつまいも マヨドレ マヨドレ さとう こめ きび	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう ひじき みかん わかめ	1献立 - : 501kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 14.0g	加糖乳: 186mg 食塩相当量: 3.2g
8 土	ごはん フルコギ春雨 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ツナそぼろごはん 小魚 麦茶	ふたにく あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト こざかな まぐろ	こめ さとう はるさめ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな もやし えのきだけ コーン わかめ	1献立 - : 529kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 13.8g	加糖乳: 265mg 食塩相当量: 1.3g
10 月	六穀ごはん ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー 切干大根の炒り煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 カルピスゼリー 麦茶	かぼちゃのスコーン 牛乳	くらだいず ししゃも あぶらあげ あつあげ むぎみそ とうふ にゅうさんきんいりょう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ こむぎこ さとう	きりぼしだいこん ひじき しいたけ グリンピース こまつな きゃべつ ねぶたねぎ かんてん ブロッコリー かぼちゃ	1献立 - : 567kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 18.8g	加糖乳: 404mg 食塩相当量: 1.5g
12 水	デザートロール パンネート トーストグラタン 三色野菜のピクルス 刻み昆布のオニオンスープ バナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	ふたにく きゅうにゅう ワインナー チーズ とりひき	こめ しろパン ちようごうゆ ベンネ こめこ さとう オリブ油 とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり きざみこんぶ コーン レモン ハセリ バナナ トマトかん ごぼう しょうが	1献立 - : 522kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 18.1g	加糖乳: 222mg 食塩相当量: 2.2g
13 木	あんかけ焼きそば ちくわのカレー焼き ひじきの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 麦茶	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	ふたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト だいず きゅうにゅう ちくわ チーズ	ちゅうかめん さとう こめこ かたくりこ ちようごうゆ こめ	はくさい にんじん もやし しめじ ねぶたねぎ ひじき チンゲンサイ キャベツ コーン こまつな しおこんぶ	1献立 - : 509kcal たんぱく質: 27.3g 脂質: 13.0g	加糖乳: 351mg 食塩相当量: 2.7g
14 金	ごはん ワインナー チキンコンクリュームシチュー りんごんとひじきのマヨネーズ和え りんご 麦茶	バレンタインココアケーキ 牛乳	とりにく きゅうにゅう ちくわ たんぱんぬい ワインナー	こめ こめこ バター ちようごうゆ さとう じゃがいも マヨドレ クリーム おおむぎ ココア ふんろう いちごジャム	たまねぎ にんじん れんこん コーン ブロッコリー こまつな ひじき キャベツ りんご いちご コンクリュームかん	1献立 - : 591kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 21.2g	加糖乳: 277mg 食塩相当量: 1.9g
15 土	ごはん 豚肉のみそめ さつまサラダ 大根と油揚げのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	野菜とベーコンの混ぜごはん 小魚 麦茶	ふたにく あぶらあげ ベーコン おおむぎ ヨーグルト こざかな	こめ さとう さつまいも ちようごうゆ マヨドレ オリブ油	たまねぎ にんじん コーン きゅうり だいこん こまつな ほうれんそう エリンギ ビーマン	1献立 - : 528kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 16.7g	加糖乳: 245mg 食塩相当量: 1.8g
17 月	六穀ごはん さけのマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	きなこドーナツ 牛乳	さけ くらだいず ハルメサンチーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ きゅうにゅう きなこ	こめ げんまい おおむぎ さつまいも マヨドレ さとう ちようごうゆ こめこ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぶたねぎ ハセリ ぶどうジュース かんてん コンクリュームかん	1献立 - : 560kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 15.1g	加糖乳: 251mg 食塩相当量: 1.2g
18 火	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 キャベツとわかめのサラダ きのこのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	いもちろみたらし 牛乳	だいず とりにく かまぼこ むぎみそ きゅうにゅう とうにゅう ヨーグルト	こめ かたくりこ ちようごうゆ さつまいも さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ キャベツ わかめ しめじ しめじ えのきだけ たまねぎ こまつな コーン パナ パインかん りんごかん	1献立 - : 547kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 19.0g	加糖乳: 214mg 食塩相当量: 1.7g
19 水	照り焼きチキンサンド 粉ふき芋 人参サラダ まカロニ野菜スープ バナナ 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりにく チーズ まぐろ きゅうにゅう	コップパン マヨドレ さとう ちようごうゆ じゃがいも マカロニ こめ	キャベツ にんじん レーズン こまつな コーン たまねぎ バナナ ひじき しいたけ	1献立 - : 537kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 18.1g	加糖乳: 230mg 食塩相当量: 2.4g
20 木	ミートソーススパゲティ (パワット付き) 彩り野菜のサラダ コンソメスープ りんご 麦茶	野菜ピラフ 牛乳	ふたにく ハルメサンチーズ きゅうにゅう	スパゲティ さとう フランスパン ちようごうゆ こめ こめこ バター クリーム	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ こまつな コーン コンクリュームかん りんご	1献立 - : 529kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 14.2g	加糖乳: 241mg 食塩相当量: 2.4g
21 金	パトナム風フォー パトナム風春巻 れんこんチップス 大根の甘酢漬け パインヨーグルト 麦茶	揚げバナナ 牛乳	とりにく ふたにく ヨーグルト きゅうにゅう とうにゅう	こめこめん はるまきのか ちようごうゆ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	もやし だいこん だけのこ にんじん パインかん パナ たまねぎ しょうが はねぎ レモン しいたけ れんこん	1献立 - : 518kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 21.0g	加糖乳: 184mg 食塩相当量: 1.6g
22 土	ごはん 鶏すきやき風煮 ほうれん草ともやしの磯辺和え なめこごたふの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 小魚 麦茶	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト こざかな	こめ さとう かたくりこ やきふり	しいたけ にんじん はくさい ねぶたねぎ ほうれんそう もやし なめこ あおのり やきふり かつお	1献立 - : 515kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 14.4g	加糖乳: 262mg 食塩相当量: 1.3g
25 火	六穀ごはん さばの照焼き ゆでブロッコリー 田舎煮 大根のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	さば だいず くらだいず あつあげ とりにく むぎみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ	ブロッコリー れんこん にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう しめじ りんごジュース かんてん バナナ レーズン はねぎ	1献立 - : 513kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 14.8g	加糖乳: 226mg 食塩相当量: 1.1g
26 水	デザートロール 鶏肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきとキャベツのスープ バナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 干し芋 麦茶	とりにく だいず あつあげ きゅうにゅう チーズ しらすほし	しろパン じゃがいも ちようごうゆ さとう かたくりこ スパゲティ マヨドレ こめ ほしいも	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきだけ パナ あおのり	1献立 - : 570kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 17.9g	加糖乳: 254mg 食塩相当量: 2.3g
27 木	ごはん 豚のちやんちゃん焼き風 かぼちゃの天ぷら 厚揚げとわかめのすまし汁 りんご 麦茶	ワインナーとコーンのケーキ 牛乳	ふたにく むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ういんなん たんぱんぬい	こめ ちようごうゆ さとう こめこ こむぎこ	にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ねぶたねぎ りんご コンクリュームかん	1献立 - : 553kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 21.0g	加糖乳: 245mg 食塩相当量: 1.3g
28 金	ごはん ポークソーテー じゃが芋のチーズ焼き キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	シュガートースト 牛乳	ふたにく チーズ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ こめこのパンこ じゃがいも しよパン グラニューとう とうにゅうマーガリン	りんご にんじん たまねぎ ハセリ キャベツ コーン ブロッコリー	1献立 - : 521kcal たんぱく質: 27.7g 脂質: 15.0g	加糖乳: 299mg 食塩相当量: 1.5g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

