

日曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
16 木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
		和風スパゲティ	鶏肉、ウインナー	油、スパゲティ、バター	玉ねぎ、人参、えのき、椎茸、しめじ、ほうれん草	塩、醤油、コンソメ	418 kcal
	おやつ	春のサラダ	ハム		アスパラ、人参、トマト、レタス、きゅうり	ケチャップ、マヨネーズ	14.7 g
		わかめツナにぎり	わかめふりかけ、ツナ	胚芽米	ほうれん草	塩、醤油	10.8 g
17 金	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	
		パン		パン			
	おやつ	ビーフシチュー	牛肉	油、じゃが芋、ハヤシルウ	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース	コンソメ、塩、デミソース	610 kcal
		コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	みかん缶、酢	18.3 g
20 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
		ふりかけごはん	おかかふりかけ	胚芽米		塩、こしょう	540 kcal
	おやつ	さわらのムニエル	さわら	バター、薄力粉	ほうれん草、人参	マヨネーズ、塩	17.4 g
		フルーツゼリー	ゼリー			コンソメ	21.2 g
21 火	10時 昼食	人参フリッツ	チーズ	油、薄力粉	人参		
		ごはん	牛乳	胚芽米			
	おやつ	豚肉と竹輪の味噌からめ	豚肉、竹輪、ウインナー、味噌	蒟蒻、じゃが芋、油、砂糖	人参	マヨネーズ、酢	538 kcal
		野菜サラダ	鶏肉、味噌	砂糖、胡麻	きゅうり、トマト、キャベツ	塩、醤油	19.5 g
22 水	10時 昼食	のりスープ	わかめ、のり		えのき、青ねぎ		17.5 g
		豆乳マーメイドマフィン	豆乳	マーメイドジャム、薄力粉、B.P.、砂糖、バター			
	おやつ	りんごジュース		胚芽米		ジュース	
		ごはん		油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	醤油	420 kcal
	おやつ	親子煮	高野豆腐、鶏肉、鶏卵		ほうれん草	醤油、塩	15.1 g
		すまし汁	豆腐		オレンジ		7.9 g
23 木	10時 昼食	りんごジュース		胚芽米		ジュース	
		ごはん		片栗粉、砂糖、バター	蓮根、玉ねぎ、人参、レタス	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	457 kcal
	おやつ	れんこんハンバーグ	豚肉	片栗粉、砂糖、バター	トマト、レタス、きゅうり	酢、塩	14.3 g
		豆乳コーンポタージュ	豆乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ	塩、コンソメ	11.7 g
24 金	10時 昼食	牛乳	牛乳				
		パン		パン			
	おやつ	ポークビーンズ	大豆、豚肉	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース	582 kcal
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ、レタス、きゅうり	マヨネーズ	19.6 g
27 月	10時 昼食	蒸しパン	牛乳	砂糖、バター		バナナ	24.4 g
		野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース	
	おやつ	ごはん		砂糖、片栗粉、油	人参、玉ねぎ、もやし、椎茸、筍、青梗菜	醤油	528 kcal
		生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ		大根、きゅうり	マヨネーズ	14.6 g
	おやつ	ハムと大根のマヨネーズ和え	ハム		玉ねぎ、人参、小松菜		16.8 g
		みそ汁	味噌	麩		ココア、HM	
28 火	10時 昼食	ココアケーキ		油			
		りんごジュース		胚芽米		ジュース	
	おやつ	ふりかけごはん	おかかふりかけ	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン	ガラスープ、塩、こしょう、醤油	487 kcal
		炒めビーフン	豚肉	砂糖、胡麻	ブロッコリー、人参	醤油	14.0 g
	おやつ	ブロッコリーの胡麻和え		ごま油	青梗菜、しめじ	ガラスープ、塩	16.2 g
		青梗菜ときのこのスープ		薄力粉、砂糖、バター			
30 木	10時 昼食	きなごサブレ	きな粉				
		牛乳	牛乳	胚芽米			
	おやつ	ごはん		油、薄力粉、パン粉、砂糖		塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	474 kcal
		ささみフライ	ささみ		えのき、青ねぎ		17.4 g
	おやつ	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		オレンジ		15.2 g
		みそポテト	味噌	じゃが芋、油、砂糖、薄力粉		みりん	



こころとからだの健やかな成長を
願って、今日もごはんづくりをします。
ホームページでは
毎日の給食写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。

※掲載料—ミネラル(カルシウム、鉄)、カリウム、マグネシウム、ブドウ糖など
(資料:厚生労働省)