

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		
21 木	10時 昼食	牛乳 ごはん 白身魚のカレー風味揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 ばさ ハム	胚芽米 油、片栗粉 オリーブ油、砂糖	コーン、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参	カレー粉 酢、塩 コンソメ、塩 HM	502 kcal 16.8 g 17.6 g
	おやつ	黒ごまマフィン	牛乳	黒ごま、砂糖、バター			
22 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ポテトのパン粉焼 ハムと大根の甘酢和え コーンポタージュ ゆかりチーズにぎり	豚肉 ハム 牛乳、生クリーム チーズ	パン パン粉、じゃが芋、バター 砂糖、オリーブ油 バター、薄力粉 胚芽米	コーン、玉ねぎ、人参 大根、きゅうり コーン、パセリ	ジュース コンソメ、塩 酢、塩 コンソメ、塩 ゆかりふりかけ	511 kcal 14.9 g 15.3 g
25 月	10時 昼食	牛乳 ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め じゃが芋と青菜のスープ バナナ	牛乳 豚肉 ベーコン	胚芽米 油、じゃが芋、砂糖、片栗粉 じゃが芋、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ ほうれん草、人参 バナナ	酒、醤油、ガラスープ、塩 塩、醤油、コンソメ	421 kcal 14.0 g 11.2 g
	おやつ	お麩ラスク	牛乳	麩、砂糖、バター			
26 火	10時 昼食	りんごジュース ごはん 魚のフライソース ハムときゅうりの甘酢和え ミネストローネ レーズンマフィン	ばさ ハム ベーコン 牛乳	胚芽米 油、パン粉、薄力粉、マヨネーズ 砂糖 マカロニ、油、砂糖 砂糖、バター	玉ねぎ、パセリ きゅうり 人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、トマト、パセリ レーズン	ジュース 酢、塩 塩、コンソメ、ケチャップ HM	561 kcal 16.4 g 19.6 g
27 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 冷やしそうめん 大根サラダ みそ汁	鶏卵、ハム ハム 味噌	そうめん、砂糖 砂糖、ごま油、油 麩	きゅうり、人参 大根、レタス、きゅうり 玉ねぎ、人参、小松菜	ジュース みりん、醤油 酢、塩	418 kcal 11.0 g 12.1 g
	おやつ	さつま芋のミルクからめ	コンデンスミルク	さつま芋、油			
28 木	10時 昼食	牛乳 ごはん 八宝菜 コーンサラダ バナナ	牛乳 豚肉、うずらのたまご、蒲鉾	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草 キャベツ、レタス、コーン、人参 バナナ	ガラスープ、塩、醤油	563 kcal 17.9 g 19.7 g
	おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	油、砂糖		HM	
29 金	10時 昼食	牛乳 パン 鶏肉のトマトソース煮 アスパラ入りマカロニサラダ 彩り野菜スープ	牛乳 鶏肉 ハム、チーズ	胚芽米 薄力粉、油、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、マカロニ じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト アスパラ、キャベツ 玉ねぎ、いんげん、人参	ケチャップ、塩、コンソメ コンソメ、塩	568 kcal 22.7 g 18.9 g
	おやつ	わかめにぎり	わかめふりかけ	胚芽米		HM	



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。