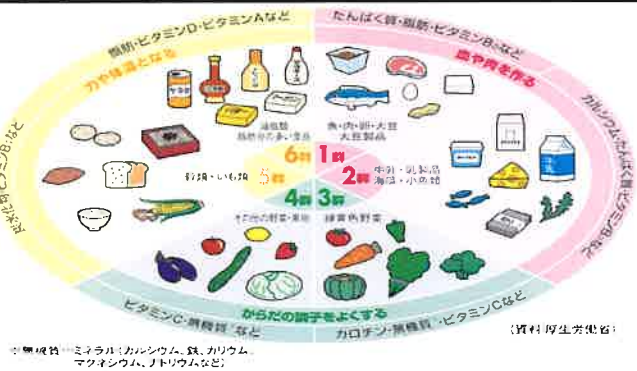


| 日曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|------|-----------|-------------|--------------|---------------|----------------------|----------------------------|------------------------------|
| | | | からだを作る | エネルギーになる | からだの調子を整える | | |
| 17 水 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース | 481 kcal 13.4 g 10.9 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | ちくわの磯辺揚げ | 竹輪、青のり | 薄力粉、油 | | | |
| | | 春雨の酢の物 | わかめ | 春雨、砂糖 | 人参、きゅうり | | |
| おやつ | 10時 昼食 | 五目みそ汁 | 味噌、わかめ、豆腐 | じゃが芋 | 椎茸、人参 | 酢、塩 | 481 kcal 13.4 g 10.9 g |
| | | きなこラスク | きな粉 | 砂糖、バター、食パン | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | スパゲティナポリタン | ハム、チーズ | 油、スパゲティ | 玉ねぎ、人参、ピーマン | | |
| おやつ | 10時 昼食 | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | キャベツ、人参、きゅうり、レモン | コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ | 523 kcal 16.6 g 18.7 g |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ミルクトースト | 牛乳 | 砂糖、バター、食パン | | | |
| 19 金 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 516 kcal 19.8 g 14.9 g |
| | | パン | | パン | | | |
| | | 若鶏のからあげ | 鶏肉 | 片栗粉、油 | 生姜 | | |
| | | 野菜サラダ | | 砂糖、油 | トマト、レタス、キャベツ | | |
| おやつ | 10時 昼食 | ポテトスープ | ベーコン、牛乳 | 油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参 | 酒、醤油 酢、塩 コンソメ、塩 | 516 kcal 19.8 g 14.9 g |
| | | おかかにぎり | かつお節 | 胚芽米 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース | | |
| おやつ | 10時 昼食 | 野菜サラダ | ヨーグルト | マヨネーズ | きゅうり、キャベツ、レタス | ハヤシルー、デミソース、塩、こしょう みかん缶 | 644 kcal 15.9 g 17.6 g |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 芋ようかん | 寒天 | さつまいも、砂糖 | | | |
| 22 月 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 435 kcal 11.2 g 13.3 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | 豚肉の味噌炒め煮 | 豚肉、味噌 | 油、片栗粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ | | |
| | | トマトとわかめのサラダ | かつお節、わかめ | 砂糖、オリーブ油 | トマト | | |
| おやつ | 10時 昼食 | 青菜と豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | ほうれん草 | 醤油、ガラスープ 塩、醤油、酢 塩、醤油 | 435 kcal 11.2 g 13.3 g |
| | | 紅茶蒸しパン | 牛乳 | 砂糖、HM、バター | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース | | |
| おやつ | 10時 昼食 | 野菜サラダ | ヨーグルト | マヨネーズ | きゅうり、キャベツ、レタス | ハヤシルー、デミソース、塩、こしょう みかん缶 | 644 kcal 15.9 g 17.6 g |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 芋ようかん | 寒天 | さつまいも、砂糖 | | | |
| 23 火 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 435 kcal 11.2 g 13.3 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | 豚肉の味噌炒め煮 | 豚肉、味噌 | 油、片栗粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ | | |
| | | トマトとわかめのサラダ | かつお節、わかめ | 砂糖、オリーブ油 | トマト | | |
| おやつ | 10時 昼食 | 青菜と豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | ほうれん草 | 醤油、ガラスープ 塩、醤油、酢 塩、醤油 | 435 kcal 11.2 g 13.3 g |
| | | 紅茶蒸しパン | 牛乳 | 砂糖、HM、バター | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース | | |
| 24 水 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 457 kcal 12.3 g 13.0 g |
| | | さげごはん | 昆布、鮭 | 胚芽米 | | | |
| | | 五目きんぴら | 牛肉 | 油、蒟蒻、じゃが芋 | ごぼう、絹さや、生姜 | | |
| | | 豆腐と麩のみそ汁 | 豆腐、味噌 | 麩 | 青ねぎ | | |
| おやつ | 10時 昼食 | パイ缶 | | | | パイ缶 | 457 kcal 12.3 g 13.0 g |
| | | スイートパンブキン | スキムミルク | 砂糖、バター | 南瓜 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 魚のノルウェー風 | めかじき | 片栗粉、スパゲティ、砂糖 | 生姜、パセリ | | |
| 25 木 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 543 kcal 19.7 g 12.7 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | 魚のノルウェー風 | めかじき | 片栗粉、スパゲティ、砂糖 | 生姜、パセリ | | |
| | | 人参サラダ | ツナ | マカロニ、マヨネーズ | 人参、きゅうり | | |
| おやつ | 10時 昼食 | バナナ | | | バナナ | ウスターソース、ケチャップ、醤油 | 543 kcal 19.7 g 12.7 g |
| | | ジャムサンド | | 食パン、ブルーベリージャム | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | チーズハンバーグ | 豚肉、チーズ | パン粉、片栗粉 | 玉ねぎ、なす | | |
| 26 金 | 10時 昼食 | パン | | パン | | 塩 | 520 kcal 21.2 g 17.2 g |
| | | じゃが芋と青菜のスープ | ベーコン | じゃが芋、片栗粉 | ほうれん草 | | |
| | | みかん缶 | | | みかん缶 | | |
| | | 豚肉の味噌炒め煮 | 豚肉、味噌 | 油、片栗粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ | | |
| おやつ | 10時 昼食 | たぬきにぎり | かつお節、わかめふりかけ | 胚芽米、砂糖、てんかす | | 醤油 | 520 kcal 21.2 g 17.2 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | 豚肉の甘酢かけ | 豚肉 | 片栗粉、砂糖 | 生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、エリンギ | | |
| 29 月 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース | 377 kcal 11.2 g 9.5 g |
| | | 焼うどん | 豚肉、かつお節、青のり | うどん、油、胡麻 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸 | | |
| | | 油揚げと青菜のみそ汁 | 油揚げ、味噌 | | 小松菜 | | |
| | | バナナ | | | バナナ | | |
| おやつ | 10時 昼食 | お好み揚げ | しらす干し | さつまいも、油 | | HM | 377 kcal 11.2 g 9.5 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | 豚肉の甘酢かけ | 豚肉 | 片栗粉、砂糖 | 生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、エリンギ | | |
| 30 火 | 10時 昼食 | 野菜汁 | | さつまいも | 大根、人参、太ねぎ | パイ缶、ケチャップ、醤油、みりん、酢 | 560 kcal 19.4 g 20.9 g |
| | | 切り干し大根のサラダ | ツナ | 砂糖、ごま油 | 切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | チーズサンド | チーズ | 食パン | | | |



こころとからだの健やかな成長を願って、
 今日もお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。