

日曜日	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	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 焼きそば 中華風野菜スープ 黄桃缶	豚肉、青のり、かつお節 わかめ、鶏卵	中華麺 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし もやし	ジュース ウスターソース、中濃ソース ガラスープ、塩 黄桃缶	424 kcal 11.8 g 12.1 g
		おやつ	プリン				プリン	
18	金	10時 昼食	りんごジュース パン ポークシチュー 野菜サラダ バナナ	豚肉	じゃが芋 油、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト トマト、レタス、キャベツ バナナ	ジュース ハヤシルウ、デミソース、ウスターソース 酢、塩	560 kcal 16.9 g 16.0 g
		おやつ	おかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖		醤油	
23	水	10時 昼食	りんごジュース ごはん 肉じゃが 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 しらす干し、わかめ	胚芽米 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖 砂糖、油	玉ねぎ、人参、いんげん レタス、きゅうり	ジュース 醤油 醤油、酢	515 kcal 13.7 g 11.5 g
		おやつ	ブルーベリーケーキ	牛乳	薄力粉、砂糖、バター		BP、ブルーベリージャム	
24	木	10時 昼食	牛乳 三色丼 グリーンサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉、鶏卵	胚芽米、砂糖 マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー オレンジ	醤油	529 kcal 17.7 g 19.7 g
		おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、油、砂糖			
25	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ホワイトシチュー コーンサラダ バナナ	ベーコン、鶏肉、牛乳	パン 油、バター、じゃが芋 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	ジュース ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう 酢	388 kcal 11.5 g 9.2 g
		おやつ	ゆかりチーズにぎり	チーズ	胚芽米		ゆかりふりかけ	
28	月	10時 昼食	牛乳 焼きうどん 野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉、かつお節、青のり 味噌、わかめ	油、胡麻、うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 オレンジ	醤油、塩、こしょう	336 kcal 15.0 g 10.9 g
		おやつ	ツナトースト	ツナ、チーズ	食パン		ケチャップ	
29	火	10時 昼食	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー バナナ	牛乳 豚肉、豆腐、味噌 ハム、鶏卵	胚芽米 油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	ガラスープ、醤油、オイスターソース 酢、醤油	571 kcal 18.5 g 18.5 g
		おやつ	いちごジャムマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		いちごジャム	
30	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん ちくわの磯辺揚げ 納豆サラダ 梨		胚芽米 油、薄力粉 ごま油	人参、きゅうり、レタス 梨	ジュース 醤油、酢	450 kcal 12.3 g 13.2 g
		おやつ	クッキー	牛乳	HM、バター、砂糖			



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。

※食糧費は食料品(カルシウム、鉄、カルシウム、
 マグネシウム、ヨド、亜鉛など)