



ひ ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
4 火	けんちんうどん 五色和え 抹茶蒸しパン 牛乳	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん もやし ごぼう ながねぎ コーン こまつな キャベツ	うどん さといも こんにやく あぶら さとう こむぎこ	579 25.0
5 水	焼肉チャーハン 青菜のスープ くだもの(シャインマスカット) 牛乳	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ シャインマスカット	こめ あぶら おしむぎ さとう じゃがいも	575 20.3
6 木	ごはん ホキの麦みそ焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳	ホキ みそ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	こめ さとう ごま つぶむぎ あぶら ごまあぶら いとこんにやく	598 27.6
7 金	★十三夜メニュー★ 栗ごはん 煮浸し お月見団子のきのこ汁 牛乳	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん はくさい えのきたけ しいたけ まいたけ ぶなしめじ	こめ くり もちごめ こんにやく さとう しらたまこ	596 22.4
11 火	★連合運動会応援メニュー★ ごはん メンチカツ ゆで野菜サラダ たまねぎのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし こまつな	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら	665 23.4
12 水	麦ごはん 四川豆腐 チンゲン菜スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ にら はくさいキムチ にんにく しょうが チンゲンサイ	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	614 25.0
13 木	卵とそぼろのまぜごはん ねぎドレじゃこサラダ くだもの(りんご) 牛乳	たまご だいち とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが さやいんげん キャベツ もやし こまつな ながねぎ りんご	こめ あぶら さとう ごまあぶら	586 24.3
14 金	ごはん さばの韓国風焼き しめじの甘酢和え お麩のみそ汁 牛乳	さば みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん ぶなしめじ ながねぎ	こめ さとう ごま あられふ ごまあぶら	577 27.4
17 月	きなこ揚げパン 油揚げの和風サラダ ワンタンスープ 牛乳	きなこ あぶらあげ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり もやし たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ こまつな	コッペパン さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	615 24.1

ひ ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
18 火	★かみかみメニュー★ きんぴらごはん 焼きししゃも ごま和え 田舎汁 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう さやいんげん もやし ほししいたけ こまつな だいこん ながねぎ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく	606 28.9
19 水	カレーライス フレンチサラダ ストロベリーヨーグルト 牛乳	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン いちごジャム	こめ さとう じゃがいも あぶら パター こむぎこ	677 21.5
20 木	麦ごはん 鶏肉とさと芋の煮物 かぶのみそ汁 牛乳	とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん かぶ かぶのは ほししいたけ	こめ おしむぎ さといも さとう こんにやく あぶら じゃがいも	600 25.0
21 金	あんかけ焼きそば 野菜チップス くだもの(柿) 牛乳	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし かき ほししいたけ こまつな れんこん かぼちゃ	むしちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	586 23.4
24 月	★開校記念日お祝いメニュー★ お赤飯 鶏のから揚げ れんこんサラダ すまし汁 紅白パンナコッタ 牛乳	ささげ とりにく ひじき とうふ こなかてん クリーム ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん もやし ながねぎ こまつな いちごジャム	こめ もちごめ ごま こむぎこ あぶら さとう グラニューとう ごまあぶら	681 27.3
26 水	さんまのひつまぶし えのきのおひたし 大根のみそ汁 牛乳	さんま わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん えのきたけ キャベツ にんじん だいこん	こめ ごま あぶら さとう でんぷん	620 23.4
27 木	ガーリックトースト 千切り野菜サラダ さつまいものシチュー 牛乳	とりにく ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	にんにく パセリ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	ソフトフランスパン バター さとう あぶら こむぎこ さつまいも ごまあぶら	627 20.8
28 金	ごはん 五目たまご焼き ゆかり和え 豚汁 牛乳	たまご ひじき みそ ぶたにく とうふ さくらえび とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ にんじん ながねぎ キャベツ もやし こまつな ゆかり だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	596 26.4
31 月	コーンピラフ 大豆入り野菜スープ パンプキンパイ 牛乳	とりにく クリーム たまご だいち ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ もやし はくさい こまつな かぼちゃ	こめ あぶら バター パイシート グラニューとう	650 21.9

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

