



日付	給食	3時	からだの血や肉に なるもの	からだの熱やカに なるもの	体の調子をととの えるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂肪
1 (月)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ わかめスーパ	牛乳(100cc) いち	鮭 青のり ハム ワカメ 牛乳	米 マヨネーズ は るさめ	きゅうり コーン いちご	たまねぎ ドレッシ ング(和風) 中華 だし 醤油 白ごま	422kcal 16.0g 10.2g
2 (火)	ご飯 すき焼き風煮 きゅうり の酢の物 りんご	牛乳(100cc) バナナマ ズ	牛肉 生揚げ カメ しらす干し 牛乳	米 しらたき 砂糖 ホットケーキミックス 大豆油	白菜 人参 椎茸 きゅうり りんご バナナ	だし しょう 粉パセリ ドレッシング たまねぎ コンソメ 水	565kcal 15.9g 13.1g
3 (水)	ご飯 スパニッシュオムレツ パンバンジー キャベツス テ	牛乳(100cc) さつま芋 蒸しパン	卵 ベーコン 鶏さ さ身 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス ス さつまいも	ほうれん草 人参 きゅうり もやし キャベツ えのきたけ トマト	塩 こしょう ケチャップ 油あげ 醤油 みりん 大根 だし 水 味噌	650kcal 22.5g 15.9g
4 (木)	ご飯 サバのパン粉焼き ひ じきの煮物 味噌汁	牛乳(100cc) 豆腐ボー ナツ	さば ひじき 牛乳 木綿豆腐	米 パン粉 大豆 油 砂糖 里芋 ホットケーキミックス	人参 さやいんげ ん 椎茸 ねぎ	塩 こしょう 粉パセリ 油あげ 醤油 みりん 大根 だし 水 味噌	628kcal 20.9g 16.4g
5 (金)	ミルクパン 野菜スーパ 牛乳 (200cc)	お好み焼き	牛乳 卵 チーズ	コッペパン 薄力 粉 やまいも 大豆 油	キャベツ コーン アスパラ 人参	たまねぎ 固形コ ソメ 水	569kcal 21.3g 16.8g
9 (火)	コッペパン 牛乳(200cc) ウインナー・ゆで卵	おにぎり	牛乳 ウインナー 卵	コッペパン 米		ケチャップ	573kcal 22.0g 22.0g
10 (水)	ロールサンド(かぼちゃ・きゅう り) ロールサンド(卵) 牛乳 (200cc)	フルーツヨー グルト	卵 牛乳 ヨーグル ト	ロールパン マヨ ネーズ	かぼちゃ きゅうり もも缶 みかん缶 りんご	塩 こしょう	430kcal 16.3g 20.4g
11 (木)	ほうれん草パン 牛乳(200cc) o) ビーチチュー	焼きそば	牛乳 牛肉 豚肉	コッペパン じゃが いも 大豆油 中 華めん	人参 キャベツ	たまねぎ ビーチ チュー・ルウ 水 ソース 塩 こしょう	638kcal 24.1g 19.0g
12 (金)	ご飯 ハンバーグ マカロニサ ラダ かき玉汁	牛乳(100cc) 人参ケー キ	牛ひき肉 豚ひき 肉 卵 ハム 牛乳	スパゲティ 大豆 油 砂糖	きゅうり 人参 ねぎ 椎茸	たまねぎ 塩 こ しょう ケチャップ 醤油 だし 水	633kcal 23.5g 18.9g
13 (土)	茄子のスパゲティミートソース 野菜サラダ コーンクリーム スーパ	牛乳(100cc) o) お菓子	牛乳	スパゲティ 大豆 油 砂糖	なす ピーマン 人参 レタス きゅうり コーン トマト もろこし	たまねぎ 合い焼き肉 ケチャップ 固形コンソメ たつぷり和風ドレッシング	436kcal 17.2g 18.1g
15 (月)	レーズンコッペパン ロール キャベツのトマト煮 牛乳(20 0cc)	バナナ	ウインナー 牛乳	コッペパン 砂糖	ブロッコリー バナ ナ	ロールキャベツ 固形コンソメ ケ チャップ	521kcal 17.9g 16.7g
16 (火)	トマトパン クリームシチュー 牛乳(200cc)	わんぱく焼き	鶏むね肉 牛乳 ちり めんじやこ さくらえ び 青のり 卵	コッペパン じゃが いも 大豆油 こは ん 薄力粉	人参 こまつな やいんげん	たまねぎ シチュ ールウ 水 味噌 かつお節 白ごま	583kcal 27.6g 16.1g
17 (水)	コッペパン 野菜スーパ 牛乳 (200cc)	たこ焼き	ベーコン 牛乳 卵 たこ 青のり	コッペパン 薄力 粉 大豆油	キャベツ 人参 さ やいんげん	たまねぎ 中華だ し 醤油 水 ソー ス	557kcal 21.1g 17.3g
18 (木)	ロールサンド(焼きそば) ロールサンド(卵) 牛乳(20 0cc)	マカロニきな 粉	卵 牛乳 きな粉	ロールパン 中華 めん マヨネーズ マカロニ 砂糖	キャベツ	たまねぎ ソース 塩 こしょう	461kcal 18.2g 18.8g
19 (金)	ご飯 鯖の煮付け もやし ごま和え 味噌汁	牛乳(100cc) o) チョコラ ン	さば 木綿豆腐 ワカメ 牛乳 卵	米 砂糖 薄力粉 バター	もやし 人参 きゅ うり ねぎ	だし 醤油 みりん しょうが 汁 白ごま 味噌 ペーキン ケチャップ ココア 水	591kcal 20.3g 16.2g
22 (月)	ほうれん草パン ジャーゼン ポテト 牛乳(200cc)	フルーツヨー グルト	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	コッペパン じゃが いも バター	キャベツ もも缶 みかん缶 りんご	たまねぎ 塩 こ しょう 固形コンソ メ	580kcal 19.9g 21.9g
23 (火)	サンドイッチ 牛乳(200cc)	お好み焼き	ハム 牛乳 卵 チーズ	マヨネーズ ぶどう ジャム 薄力粉 まいも 大豆油	かぼちゃ コーン キャベツ	食パン・サンド用	497kcal 19.1g 17.6g
24 (水)	レーズンコッペパン 牛乳(20 0cc) ミネストローネ	大学芋	牛乳 ウインナー	コッペパン じゃが いも 砂糖 さつま いも	キャベツ 人参 ト マト缶	たまねぎ ケチャ ップ 水 固形コンソ メ 塩 こしょう 醤	503kcal 15.7g 12.3g
25 (木)	ゆかりご飯 照り焼きチキン ほうれん草のごま和え きのこ汁	牛乳(100cc) o) バナナ	鶏もも肉 竹輪 牛 乳	米 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 めじ えのきたけ 椎茸 コー ン バナナ	ゆかり 醤油 しよ うが 白ごま たま ねぎ だし 水	508kcal 17.2g 12.5g
26 (金)	ご飯 マーボー豆腐 バンサ ンスー りんご	牛乳(100cc) o) アメリカ ン	豚ひき肉 絹ごし 豆腐 ハム 牛乳 卵 ウインナー	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 はるさ め ホットケーキ	ねぎ 椎茸 きゅう り 人参 りんご	しょうが 味噌 醤 油 中華味 水 酢 だし	554kcal 20.4g 19.9g
27 (土)	ちゃんぽん ゆで卵	牛乳(100cc) o) お菓子	豚肉 卵 竹輪 牛乳	中華めん	キャベツ 人参 もやし 黒きくら げ コーン	玉ねぎ 中華味 塩 こしょう	569kcal 21.8g 16.5g
30 (月)	トマトパン スーパスパゲティ 牛乳(200cc)	おにぎり	ベーコン 牛乳	パン スパゲティ 米	ほうれん草 人参 めじ	たまねぎ 水 固形コ ソメ	472kcal 16.3g 12.2g