

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉になる | | 熱や力の元になる | | 体の調子を整える | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g |
|--|----|---|--|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|------------------------------|
| | | | | タンパク質 | 無機質 | 糖質 | 脂質 | カロチン | ビタミンC | |
| ご入学、ご進級おめでとうございます。なるべく残さず、しっかり食べてくださいね♪ | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 |  | フラワーパン 煮ぼうとう 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ | 油揚げ 鶏小間 竹輪 たまご 糸かまぼこ | 牛乳 あおのり わかめ | フラワーパン ひもかわ 薄力粉 小麦粉 | 白絞油 米糠油 ごま | にんじん こまつな | しめじ だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり | 835 31.2 |
| 11 | 金 |  | 白飯 肉じゃが 厚焼き玉子 野菜のごまマヨネーズ あえ | 豚小間 さつま揚げ 厚焼き玉子 | 牛乳 | 白飯 こんにゃく じゃがいも 三温糖 | 米糠油 マヨネーズ ごま | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ | 818 29.8 |
| 14 | 月 |  | きつねうどん ししゃもフリッター 磯の香あえ | 油揚げ 豚小間 なると かつお節 | 牛乳 ししゃもフリッター のり じゃこ | 地粉うどん 三温糖 上白糖 | 白絞油 | にんじん こまつな ほうれんそう | ねぎ キャベツ | 803 32 |
| 15 | 火 |  | 白飯 鯖の味噌マヨネーズ焼き かきたま汁 切り干し大根の炒り煮 | さわら 味噌 豆腐 たまご なると 竹輪 | 牛乳 | 白飯 片栗粉 三温糖 | 米糠油 マヨネーズ | パセリ にんじん こまつな さやいんげん | たまねぎ 切り干しだいこん | 794 31.9 |
| 16 | 水 |  | 白飯 四川風麻婆豆腐 春巻き いちご ねぎのナムル | 豚ひき肉 冷凍豆腐 ハム | 牛乳 | 白飯 三温糖 片栗粉 春巻き | 米糠油 ごま油 ごま | にんじん にら ほうれんそう | たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが いちご | 874 27.5 |
| 17 | 木 |  | チーズパン 和風スパゲッティ お魚ナゲット 春キャベツのサラダ | いか ベーコン ナゲット ツナ | 牛乳 のり | チーズパン スパゲッティ 三温糖 | 米糠油 白絞油 ごま | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | 830 30.5 |
| 18 | 金 |  | カレーライス 大豆とエビのカリカリ揚げ いかのマリネ チーズで鉄分 | 豚小間 いか 大豆 | 牛乳 チーズ えび | 白飯 じゃがいも 上白糖 | 米糠油 白絞油 | にんじん パセリ | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | 861 29.0 |
| 21 | 月 |  | 広東麺 つくね 中華サラダ | 豚小間 つくね うずら卵 ハム | 牛乳 | ホット中華麺 片栗粉 春雨 三温糖 | ごま油 米糠油 ごま | にんじん にら こまつな | しょうが もやし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり | 781 33.1 |
| 22 | 火 |  | ピピンバ 焼売 わかめスープ | 豚小間 味噌 たまご 焼売 なると | 牛乳 わかめ | 白飯 三温糖 | 米糠油 ごま | ほうれんそう にんじん こまつな | ごぼう にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ | 802 33.9 |
| 23日(水)は「お弁当の日」になります。なるべく自分で作りましょう! | | | | | | | | | | |
| 24 | 木 |  | 白ごまきな粉揚げパン ワンタンスープ ツナとひじきのサラダ 白桃ヨーグルト | きな粉 豚小間 ツナ | 牛乳 ひじき ヨーグルト | ツイストパン 上白糖 ワンタン | 米糠油 白絞油 ごま | にんじん こまつな | もやし キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ | 843 27.2 |
| 25 | 金 |  | かつ丼 野菜椀 切り干し大根のサラダ | 鶏胸肉 たまご 生揚げ 味噌 糸かまぼこ | 牛乳 ひじき | 白飯 薄力粉 上白糖 パン粉 三温糖 じゃがいも | 米糠油 白絞油 | にんじん こまつな | ねぎ だいこん ごぼう もやし きゅうり 切り干しだいこん | 882 35.0 |
| 28 | 月 |  | 玉子とじうどん 黒糖パンケーキ ほうれん草のサラダ | 鶏小間 なると たまご | 牛乳 ひじき | 地粉うどん ホットCMIX 黒砂糖 上白糖 | 米糠油 | にんじん こまつな ほうれんそう | ねぎ きゅうり たまねぎ | 843 30.5 |
| 30 | 水 |  | たけのこご飯 鮭の竜田揚げ 新メニュー 大根とあさりの味噌汁 お浸し | 油揚げ 鶏小間 鮭 生揚げ あさり 味噌 | 牛乳 のり | 茶飯 三温糖 片栗粉 上白糖 | 米糠油 白絞油 | にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう | たけのこ しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし | 799 36.2 |

給食回数 13回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。