

日	曜日	献立			給食に使われている食品とその働きによる分類			栄養価 カロリー たん白質量
		主食	牛乳	おかず	赤(1・2群) 体をつくる元になるもの	黄(5・6群) 力や体温になるもの	緑(3・4群) 体の調子を整えるもの	
1	月		○		牛乳			138kcal 6.8g
2	火		○		牛乳			138kcal 6.8g
3	水		○		牛乳			138kcal 6.8g
4	木		○		牛乳			138kcal 6.8g
5	金		○		牛乳			138kcal 6.8g
8	月	子どもパン	○	ブルーベリージャム	牛乳	パン ブルーベリージャム		559kcal 16.3g
9	火	おにぎり (昆布)	○		牛乳 海苔 昆布	米		287kcal 9.9g
10	水	黒パン	○	マーマレード	牛乳	パン マーマレード		589kcal 16.7g
11	木	おにぎり (梅)	○		牛乳 海苔	米	梅干	284kcal 11.6g
12	金	コッペパン	○	いちごジャム	牛乳	パン いちごジャム		515kcal 16.3g
15	月	三色混ぜ ご飯	○	アジフライ 冷凍みかん	牛乳 アジ 鶏卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	生姜 グリンピース みかん	767kcal 28.9g
16	火	黒パン	○	鶏肉と野菜のクリーム煮 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも 油 アセロラゼリー	玉ねぎ にんじん きゃべつ さやえんどう	792kcal 29.3g
17	水	きんぴらと ナッツの 混ぜご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 ししゃも 青海苔 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 カシューナッツ	にんじん ごぼう	769kcal 32g
18	木	コッペパン (ホイップ ハニー)	○	ポークビーンズ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	パン 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく ブロッコリー	773kcal 31.6g
19	金	カレー ピラフ	○	鯖の香草パン粉焼き 冷凍パイ	牛乳 鯖 鶏卵 チーズ 鶏肉	米 麦 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン グリンピース パイナップル マッシュルーム パセリ	801kcal 34.5g
毎月19日は食育の日								
22	月	子どもパン	○	ポークシチュー 冷凍みかん	牛乳 豚肉	パン 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく ブロッコリー みかん	786kcal 29.1g
23	火	チキン ライス	○	きゃべつ入りメンチカツ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 スキムミルク チーズ	米 麦 油 バター パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん エリンギ きゃべつ グリンピース	777kcal 28g
24	水	ソフトフラン スパン(小) リンゴジャム	○	ツナとキャベツの ペペロンチーノスパゲティ 小えびフリッター	牛乳 ツナ 小えびフリッター	パン 油 スパゲティ リンゴジャム	にんにく きゃべつ 玉ねぎ アスパラガス 小松菜 赤唐辛子	805kcal 29.7g
25	木	小松菜 チャーハン	○	鯖の南蛮漬	牛乳 鯖 豚肉 焼豚 鶏卵 スキムミルク	米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま 七味唐辛子	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜	792kcal 28.3g
26	金	大豆入り ひじきご飯	○	千草焼き 桜餅	牛乳 大豆 鶏肉 鶏卵 チーズ 油揚 ひじき	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 桜餅	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	860kcal 30.8g
29	月	キムチ チャーハン	○	ジャンボ揚げ餃子 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 麦 油 ごま油 餃子の皮	にら 白菜キムチ 生姜 にんにく 小松菜	762kcal 29.9g
30	火	子どもパン	○	巣ごもり卵 豆入り豆乳カレースープ	牛乳 鶏卵 ハム 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	パン 油 じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ いんげん	790kcal 33.6g

※都合により内容を変更することがあります。