



*今月の栄養価平均()は基準値
 エネルギー たんぱく質 脂質
 小学生 672kcal (650) 28.4g (21.1~32.5) 22.2g (14.4~21.6)
 中学生 811kcal (830) 34.2g (26.9~41.5) 27.5g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
9木	ごはん	米		
	ハヤシライス	じゃがいも バター	豚肉	人参 玉ねぎ トマト
	プリン		牛乳	
10金	ごはん	米		
	根菜汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ
	焼きチキン(2個)		とり肉	
	ピーフンサラダ	ピーフン ノンエッグマヨネーズ	ハム	人参 きゅうり コーン
13月	ごはん	米		
	みそ汁		みそ	大根 ほうれん草
	とり肉とさつまいもの煮物	さつまいも 砂糖 油	とり肉	人参 玉ねぎ こんにゃく
	白菜のあまずいため	砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ
14火	ブレーンパン	パン		
	野菜スープ	じゃがいも	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ
	ナゲット(小2個 中3個)	油	ナゲット	
	パンネのソテー	パンネ 砂糖 油	ウィンナー	玉ねぎ コーン アスパラ トマト にんにく
15水	ごはん	米		
	ポークカレー	じゃがいも	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく
	はちみつレモンゼリーあえ	はちみつ ゼリー		レモン パイン
16木	森高牛乳		牛乳	
	塩野菜ラーメン	ラーメン 油	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ メンマ しょうが
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ウィンナー	玉ねぎ パセリ
17金	ごはん	米		
	みそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ もやし
	肉団子の煮物	春雨 パン粉 でんぷん 砂糖	とり肉 豚肉	人参 白菜 長ねぎ しょうが
	大根のこってり煮	じゃがいも 砂糖	みそ	大根 こんにゃく
20月	ごはん	米		
	とろすき丼	砂糖 油	とり肉	玉ねぎ 白菜 しいたけ 白滝
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	みそ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう
	三色あえ	ドレッシング	ハム	人参 キャベツ ブロッコリー
21火	五目ごはん	米 砂糖 油	とり肉 ひじき	人参 ごぼう
	みそ汁		みそ	大根 ほうれん草 なめこ
	ハッシュポテト	じゃがいも 上新粉 油		玉ねぎ
	うめあえ	ドレッシング		白菜 もやし 梅
22水	ごはん	米		
	みそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ 切干大根
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ 白滝
	もやしのカレーいため	油	ベーコン	人参 もやし
23木	あっけし種みるく65		牛乳	
	肉ごぼううどん(汁)	うどん	豚肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	(肉ごぼうトッピング)	砂糖 油	豚肉	ごぼう
	大学いも(小3個 中4個)	さつまいも 砂糖 油 でんぷん		
24金	ごはん	米		
	ミートライス(ごはんにかけて)	砂糖 でんぷん 油	豚肉	人参 玉ねぎ
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ
	焼きかぼちゃコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	とり肉	玉ねぎ かぼちゃ コーン
27月	ごはん	米		
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ
	いわしのみそ煮	砂糖	いわし みそ	
	大根のそぼろ煮	砂糖 でんぷん 油	とり肉	大根 人参 こんにゃく しょうが
28火	コッペスライスパン	パン		
	グラタン風煮	じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	とり肉 牛乳	人参 玉ねぎ
	あらびきウィンナー		ウィンナー	
	コールスローサラダ	ドレッシング		人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン
30木	森高牛乳		牛乳	
	スープパゲティ	スパゲティ バター オリーブ油	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ
	黒糖カップケーキ	小麦粉 米粉 バター 黒糖	牛乳 卵	

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。