



日	曜日	牛乳等	こんだて	うんどうするちからになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				きいろ の しよくひん	あか の しよくひん	みどり の しよくひん		
1	水		むぎごはん ごもくだうふ からしあえ	こめ むぎ あぶら さとう	とうふ ぶたにく ちくわ みそ	にんじん たけのこ ねぎ こまつな きゃべつ もやし	かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ からしこ	597 28.0 2.0
2	木		ソフトフランスパン りんごジャム チキンのプロヴァンスソース ガルビュールスープ	パン さとう こむぎこ あぶら オリーブゆ しろいんげんまめ じゃがいも オリーブゆ		りんご トマト たまねぎ にんにく レモン きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん ねぎ パセリ		598 25.3 2.6
6	月		スライスこどもパン ホキのわなしソースかけ こぶさいも 【おぼけのアッチ】のドラキュラスープ	 パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	ホキ ベーコン	なし たまねぎ にんじん セロリー たまねぎ トマト かぶ きゃべつ	しお こしょう しょうワイン チキンガラスープ す しお こしょう しお コンソメ こしょう チリパウダー	658 25.4 2.9
7	火		じごなうどん わかめうどんのしる みそポテト ゆずかあえ	うどん さとう じゃがいも あぶら さとう こむぎこ さとう	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ わかめ はくさい きゃべつ きゅうり ゆず	かつおだし しお みりん せししゅ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ	657 26.5 2.4
8	水		かみかみごはん サバのだししょうゆふうみ まゆたまじる	こめ さとう あぶら ごんにやく さとう	だいず ぶたにく ごんぷ サバ	にんじん まいたけ ごぼう にんじん しめじ こまつな	せししゅ しお しょうゆ みりん みりん しょうゆ ナンブラー しお かつおだし しょうゆ みりん せししゅ しお	600 27.0 2.6
9	木		むぎごはん ボークカレー さいたまかりフローレサラダ ちちがヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら マーガリン さとう あぶら	ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご カリフラワー きゃべつ きゅうり たまねぎ	カレーこ チキンガラスープ ウスターソース ローリエ しお しお こしょう しょうゆ	658 22.2 1.9
10	金		むぎごはん 【きゅうしょくアンサンブル】の マーボー豆腐 ナムル くだもの(みかん)	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう	ぶたにく とうふ みそ みかん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ せししゅ しょうゆ	619 27.0 1.9
13	月		メープルトースト(しよパン) チキンピーズ ひじきのマリネ	パン マーガリン さとう メープルシロップ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	ベーコン とりにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト きゅうり だいこん にんじん	チキンガラスープ しお こしょう ケチャップ からしこ しょうゆ みりん わふうだしのもと しお す	627 23.4 2.7
15	水		むぎごはん ゼリーフライ ごじる かつらぎ ゆずゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ごんにやく さとう	おから とりにく あぶらあげ だいず みそ	ねぎ たまねぎ にんじん にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな ゆず	しお こしょう ちゅうのタソース かつおだし	674 25.1 2.0
17	金		ちゅうかめん ぶかやねざラーメンのスープ こもちししゃもフライ こんがぁえ	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ あぶら でんぶん こんが	ぶたにく みそ こもちししゃも だいず こんが	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん きゃべつ きゃべつ きゅうり	チキンガラスープ しょうゆ しお	570 24.1 2.3
20	月		フラワーロール 彩の国ンチュー(豆乳入り) ピーズサラダ	パン さつまいも あぶら しらはなまめ マーガリン こむぎこ きんときまめ ひよこまめ レンズまめ さとう あぶら	とりにく とうにゅう きゅうり きゃべつ たまねぎ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり きゃべつ たまねぎ	しお こしょう チキンガラスープ しお す しお こしょう	599 22.2 2.2
21	火		ごぼうとぶたにくのませごはん さけのおろしソースかけ そくせきづけ	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あぶらあげ さけ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん だいこん きゅうり	せししゅ しお しょうゆ しょうゆ みりん しお	582 26.3 2.2
22	水		むぎごはん とうふのやくみソースかけ みぞしる かおりづけ	こめ むぎ でんぶん こめこ さとう あぶら さつまいも	とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ わかめ こまつな ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	す しょうゆ かつおだし しょうゆ	652 24.7 2.0
24	金		むぎごはん 【きめつのやいば】の 「うまい！うまい！」ぎゅうなべどんのぐ だいのずのしゃりしゃりあげ あさづけ	 こめ むぎ さとう しらすき こむぎこ でんぶん あぶら さとう	きゅうにく だいず	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	しおこうじ せししゅ みりん しょうゆ しょうゆ しお	638 26.7 1.4
27	月		狭山抹茶あげパン(フラワーロール) じゃがいものスープに かいそうサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも あぶら あぶら さとう	とりにく ベーコン かいそう	まっちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ しめじ きゅうり だいこん とうもろこし	チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ しょうゆ す	650 19.7 2.7
28	火		むぎごはん おやこに こまつなとワカメのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	たまご とりにく なまあげ さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな わかめ きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん しょうゆ す	639 24.5 1.7
29	水		ナポリタン キャラメルポテト コーンサラダ	スパゲッティ あぶら ぜラチン さつまいも さとう マーガリン あぶら あぶら さとう	ハム きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン す しお こしょう	しょうワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう	591 17.5 1.8
30	木		あきのかおりごはん さわらのたたきあげ とんじり	こめ くり さつまいも さとう あぶら でんぶん あぶら ごんにやく さといも あぶら	とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	せししゅ しょうゆ しお しょうゆ みりん せししゅ かつおだし	628 28.9 2.5

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。

※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。

※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。

平均値

624
24.7
2.0