

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	Iわがー ^ト たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	チキンカレー	アシド ミルク	ふゆやさいサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう ロースハム アシドミルク	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんごソース ごぼう れんこん かぶ	709 kcal 19.3 g 21.2 g 1.6 g
13 火	みそラーメン	ぎゅう にゅう	おからドーナツ	ラーメン ごま ごまあぶら プレミックスこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう おから たまご とうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にら にんじん	662 kcal 27.7 g 23.5 g 1.7 g
14 水	1月誕生日給食 チャーハン	ぎゅう にゅう	ちゅうかスープ チーズぎょうざ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ロースハム プロセスチーズ	にんじん グリンピース とうもろこし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チングンサイ	513 kcal 20.9 g 21.7 g 2.0 g
15 木	クロックムッシュパン	ぎゅう にゅう	ポトフ フレンチサラダ	しょくパン こむぎこ バター ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ロースハム チーズ ぶたにく	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	580 kcal 29.7 g 26.0 g 2.2 g
16 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	にくじやが すましじる まなづるみかん	こめ むぎ あぶら しらたき ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ ちくわ きぬどうふ かつおぶし さばぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな みかん	579 kcal 24.0 g 14.2 g 2.1 g
19 月	かきあげどん	ぎゅう にゅう	すいとん てづくりゼリー	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こむぎこ さといも	ちくわ たまご ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ゼラチン	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ みかんジユース みかんかん	714 kcal 25.2 g 22.5 g 2.1 g
20 火	ちゃんこうどん	ぎゅう にゅう	チーズはるまき	うどん あぶら さとう じゃがいも はるまきのかわ	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな ほししいたけ	562 kcal 26.7 g 22.8 g 2.0 g
21 水	ハヤシライス	ぎゅう にゅう	イタリアンサラダ	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ さとう バター オリーブ油	ぎゅうにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	576 kcal 20.7 g 19.9 g 1.5 g
22 木	ココアあげパン	ぎゅう にゅう	マカロニシチュー だいこんサラダ	コッペパン あぶら さとう マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ だいこん もやし こまつな	613 kcal 22.6 g 26.9 g 2.3 g
23 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	いそかあえ さばのみそに かきたまじる まなづるみかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう やきのり まさば みそ もめんどうふ たまご	ほうれんそう もやし にんじん しょうが キャベツ こまつな みかん	598 kcal 26.0 g 19.2 g 1.9 g
26 月	とりそぼろどん	ぎゅう にゅう	のつpeiじる ぽんかん	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも こんにゃく かたくりこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし さばぶし	しょうが こまつな ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ ぽんかん	621 kcal 30.8 g 19.2 g 1.8 g
27 火	ながさきちゃんぽん	ぎゅう にゅう	キャロットむしパン	ラーメン あぶら プレミックスこ こむぎこ さとう	ぶたにく しばえび なると ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にんじん チングンサイ	624 kcal 26.4 g 17.6 g 1.7 g
28 水	むぎごはん	ぎゅう にゅう	あつあげとぶたにくのみそいため やさいのとろみじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく かつおぶし さばぶし	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう なす しめじ さやいんげん	628 kcal 31.4 g 22.1 g 1.8 g
29 木	ピザパン	ぎゅう にゅう	じゃがいものハニーサラダ ABCスープ	コッペパン ジャがいも あぶら はちみつ マカロニ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり にんじん キャベツ こまつな	525 kcal 23.7 g 22.4 g 2.4 g
30 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ かつおあえ わかめのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ たまご わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	ほうれんそう もやし たまねぎ	571 kcal 28.6 g 19.2 g 2.2 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。