

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)	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	チキンカレー	ぎゅう にゅう	フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんごソース とうもろこし キャベツ きゅうり	619 kcal 19.6 g 22.4 g 1.4 g
10 金	チキンライス	ぎゅう にゅう	ポテトチーズやき あおなとベーコンのスープ	こめ あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン エダムチーズ	たまねぎ グリンピース にんじん トマト ほうれんそう キャベツ	580 kcal 22.8 g 20.6 g 2.5 g
13 月	チャーハン	ぎゅう にゅう	とりにくとわかめのスープ チーズぎょうざ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ きょうざのかわ あぶら	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ 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 こまつな	514 kcal 22.5 g 20.7 g 2.3 g
14 火	ミートソースパスタ	ぎゅう にゅう	コールスローサラダ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく だいず パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	573 kcal 24.8 g 24.3 g 1.6 g
15 水	3しょくとりそぼろどん	ぎゅう にゅう	のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃが いも こんにやく かたくりこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおがし さばがし	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	588 kcal 30.1 g 19.1 g 1.8 g
16 木	ソフトフランス	ぎゅう にゅう	マカロニシチュー だいこんサラダ	ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう	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 マッシュルーム だいこん もやし こまつな	538 kcal 16.0 g 19.6 g 1.5 g
17 金	とりごぼろごはん	ぎゅう にゅう	あおりのポテトビーンズ たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ふ	とりにく ぎゅうにゅう だいず あおりのみそ かつおがし	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ はくさい	589 kcal 26.6 g 20.5 g 1.9 g
20 月	チキンクリームライス	ぎゅう にゅう	コンソメスープ ワカメサラダ	こめ あぶら こむぎこ パター さとう ごま こまあぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ウィナー わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ	592 kcal 20.7 g 22.0 g 2.3 g
21 火	ちゃんこうどん	ぎゅう にゅう	キャロットむしパン	うどん あぶら さとう ホットケーキミックス こむぎこ	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおがし ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな ほししいたけ	631 kcal 26.9 g 17.4 g 1.8 g
22 水	たけのごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのこうみやき はるさめスープ ぶどうゼリー	こめ さとう ごま あぶら はるさめ	こんぶ ぎゅうにゅう とりにく	たけのこしょうが ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ ぶどうゼリー	633 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
23 木	くろパン	ぎゅう にゅう	とりのからあげ ポイルキヤベツ やさしいスープ	くろパン かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな	546 kcal 29.5 g 20.4 g 2.3 g
24 金	むぎごはん	アンド ミルク	さわらのさいきょうやき わかめとじゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	アソッドミルク さわら みそ わかめ あぶらあげ かつおがし さばがし	ほうれんそう たまねぎ	532 kcal 25.2 g 9.8 g 1.9 g
27 月	ハヤシライス	ぎゅう にゅう	えだまめとひじきのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ソニオン だいこん きゅうり えだまめ	604 kcal 20.8 g 19.2 g 1.7 g
28 火	やさしいラーメン	ぎゅう にゅう	こはくあげ アンニンフルーツ	ラーメン あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう こおりとうふ たまご あおりの ホワイトゼリー	にんにく しょうが にんじん いら キャベツ みかん もも バイン	588 kcal 26.6 g 22.4 g 1.6 g
30 木	こめこロールパン	ぎゅう にゅう	タンドリーチキン ミネストローネ	こめこロールパン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ガルバンゴリッツ	キャベツ セロリー にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ トマト	596 kcal 28.9 g 26.7 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。

