

●ごはんおわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
				ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	金 ●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆塩さば ★切り干し大根のナムル	こめむぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく ちりめん こうやどうふ ちぎりあげ さば	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり	654 29.1
4	月 ●麦ごはん		○秋野菜のみそ汁 ◆いわしの梅煮 ★もやしのゴマ酢和え	こめむぎ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ だし(いりこ) いわし くわかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり	582 21.5
5	火 ミルクパン		○汁ピーフン ◆揚げようざ ★ごぼうナッツサラダ	ミルクパン ピーフン あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう ふたに にく いか かまぼこ ギョウザ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり	635 23.7
6	水 ■ごはん		○キーマカレーウ ★ピーンズツナサラダ チーズ	こめむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたに にく だいず ツナ ミックスピーンズ チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ にんにく しょうが きゅうり コーン	636 21.5
7	木 コッペパン		○ラビオリスープ ◆チキンオムレツ ★フルーツヨーグルト	コッペパン ラビオリ さとう クリーム じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん パセリ トマト パナナ にんにく バイン みかん もも	618 22.7
8	金 ●麦ごはん		○つみれ汁 ★焼き肉いため ブルーベリーゼリー	こめむぎ ごま さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう つくね とうふ だし(こんぶ) ふたに にく みそ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン にんにく たまねぎ りんご	628 25.6
#	月 ●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★パンサンスウ	こめむぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうに にく だいず ふたに にく とうふ ハム たまご みそ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし	592 25.0
#	火 ミニ米粉入りにんじんパン		○きのこスパゲティ ★グリーンサラダ ◆れんこんチップス	こめこいりにんじんパン さとう カシュナッツ あぶら スパゲティ バター	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく チーズ ツナ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ にんじん しいたけ パセリ にんにく レタス ベビーリーフ きゅうり れんこん	655 25.4
#	水 ●麦ごはん		○かきたま汁 ◆さばのみぞれ煮 ★小松菜のおかか和え	こめむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし さば だし(こんぶ・かつお)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ だいこん	591 26.0
#	木 コッペパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ★ブロッコリーのサラダ マーシャルピーンズ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ふたに にく だいず とり にく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト ブロッコリー にんにく キャベツ コーン	604 26.7
#	金 ●麦ごはん		○ごまみそ汁 ◆ししゃもフライ ★牛肉と根菜のきんぴら	こめむぎ さといも ごま あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ みそ ししゃも ぎゅうに にく てんぷら だし(いりこ)	だいこん にんじん しいたけ れんこん ごぼう いんげん	605 23.8
#	月 ■麦ごはん		○ハヤシルウ ★かみかみチーズサラダ	こめむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうに にく チーズ いんげんまめ だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト キャベツ にんにく しょうが きゅうり	693 23.2
#	火 ■バリバリ焼きそば		■バリバリ焼きそばあん ★海藻サラダ ◆さつまいも蒸しケーキ	チャーメン あぶら ごま さとう ミックスこ さつまいも	ぎゅうにゅう ふたに にく いか かまぼこ ずらのたまご ツナ かいそう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり コーン	585 22.1
#	水 ●ぶりめし		○白玉汁 ◆れんこんサラダ みかん	こめむぎ さとう ごま しらたまもち さといも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とり にく あぶらあげ だし(こんぶ) ハム	しいたけ ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな れんこん きゅうり みかん	607 22.5
#	木 黒糖パン		●コンソメスープ ★ホキのケチャップソースがらめ ◆大豆といりこの香りとえ	こくとうパン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキ いりこ だいず あおりの	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えだまめ しょうが にんにく しめじ	611 29.1
#	金 ●麦ごはん		○チャーハン豆腐 ★中華サラダ	こめむぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたに にく あつあげ みそ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが きくらげ	600 24.5
#	月 ●麦ごはん		○けんちん汁 ◆みそかつ ★即席づけ	こめむぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく とうふ だし(いりこ) ふたに にく こんぶ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	615 22.6
#	火 ミニミルクパン		○肉うどん ★ひじきとまめのごま風味サラダ	ミルクパン さとう うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうに にく ツナ だし(かつおぶし) ひじき ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり コーン	614 24.7
#	水 ●麦ごはん		○豆乳豚汁 ◆ホキの塩こうじ焼き ★こまつなのごま和え	こめむぎ さといも こんにやく こめこうじ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたに にく あつあげ とうにゅう みそ ホキ だし(いりこ)	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ こまつな	578 27.0
#	木 コッペパン		○かぼちゃのシチュー ◆きびなごカレーフライ(2尾) ★大根と水菜のサラダ	コッペパン あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり にく チーズ いんげんまめ きびなご	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ しめじ だいこん みずな きゅうり	617 24.4
#	金 ●麦ごはん		○おでん ★じゃこサラダ 納豆	こめむぎ こんにやく さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ うすらのたまご ちくわ こんぶ ちぎりあげ だし(かつおぶし) ちりめん なっとう	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	606 28.3

☆献立は都合により変更する場合があります。