



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 給 -	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う と う り よ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (月)	○	ごはん たこいりすりみやき なまあげとキャベツのみそいため はるさめとわかめのすましじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ あおのり たこ たら だいず なまあげ ぶたにく みそ こんぶ わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ べにしょうが にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきたけ	こめ さとう でんぶん あげだま でんぶん さとう ごま はるさめ ぶどう	602	26.5	17.3	2.20
半夏生(はんげしょう)には たこをたべるしゅうかんがあります									
2 (火)	○	まるパン(よこスライス) しろみざかなのフライ(ソース) キャベツとツナのカレーソテー レンズまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう/ すけそうたら ツナ しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン パンこ あぶら こめこ じゃがいも バター	588	24.9	22.3	1.96
3 (水)	○	ごはん あじのあげだまフライ ごもくきんぴら むらくもじる(たまごいり)	ぎゅうにゅう/ あじ だいず みそ さつまあげ ぶたにく とうふ こんぶ たまご	にんにく にんじん ごぼう しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごむぎこ パンこ あげだま コーンフラワー あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	600	24.9	21.7	2.07
4 (木)	○	スパゲティミートソース(スパゲティ) コーンとひよこまめのサラダ りんごのタルト	ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく チーズ ひよこまめ とうにゅう だいず	トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	こめこ スパゲティ オリーブオイル あぶら あぶら こめこ さとう あぶら みずあめ コーンフラワー でんぶん ショートニング	641	25.6	22.9	2.04
5 (金)	○	ごはん さばのおろしに さんしょくごまあえ すましそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう/ さば こんぶ かまぼこ とりにく	だいこん こまつな にんじん もやし ほうれんそう しいたけ パイン	こめ さとう あぶら でんぶん さとう ごま そうめん さとう みずあめ	653	26.7	25.4	2.02
としょコロボキゅうしよく 7がつ7かはたなばたです★ミ									
8 (月)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) きりぼしだいこんソースあじ とんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう/ ししゃも あおのり いか ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが みかん	こめ でんぶん あぶら あぶら じゃがいも	629	26.8	19.9	2.56
9 (火)	○	むぎごはん マーボーなす パンサンスウ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう/ だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら アーモンド	657	27.1	25.2	1.87
10 (水)	○	ロールパン ほきのレモンパンこやき ひじきとえだまめのサラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう/ ほき ひじき しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ レモン にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ あぶら さとう ごま あぶら こめこ じゃがいも バター	604	28.3	24.2	2.71
11 (木)	○	むぎごはん ぶたキムチどんのぐ トックとわかめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト かんてん ゼラチン	にら にんじん キャベツ たまねぎ もやし ほうさい にんにく パプリカ しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら えきょう トック(こめ) さとう	635	27.3	15.8	1.71
12 (金)	○	ごはん とりにくのからあげ アスパラガスのごまあえ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう/ とりにく あぶらあげ とりにく みそ	しょうが にんにく グリーンアスパラガス にんじん キャベツ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	623	25.6	22.8	1.98
16 (火)	○	ごはん いかのレモンソースかけ えだまめとキャベツのちゅうかあえ かきたまコーンスープ ドライブルー	ぎゅうにゅう/ いか たまご	レモン にんじん えだまめ キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし ブルー	こめ さとう あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん	616	25.8	16.0	2.04
17 (水)	○	はいがパン ハンバーガーアップルソースかけ ゆでやさいごまサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう/ とりにく ぶたにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ りんご にんじん キャベツ とうもろこし もやし しょうが トマト キャベツ たまねぎ	パン ラード でんぶん さとう あぶら じゃがいも バター さとう ごま ごまあぶら あぶら マカロニ	627	23.0	20.1	2.79
18 (木)	○	むぎごはん なつやさいのキーマカレー フルーツかんてん あじつけごさかな	ぎゅうにゅう/ だいず ぶたにく かんてん かたくちいわし	かぼちゃ にんじん あかピーマン たまねぎ なす りんご しょうが にんにく トマト パイン おうとう(もも) りんご	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら さとう でんぶん	651	24.7	18.0	1.87
1がつきさいごのきゅうしよくです									

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初給-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	625	25.9	20.9	2.14
-------	-----	------	------	------