

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ ベ ル	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う じ ょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	600	31.1	17.0	2.44
		ちゅうかどんのぐ	だいず いか さつまあげ ぶたにく うずらたまご	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		ワントンスープ	とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	ワントンのかわ				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
14 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	591	22.9	20.0	1.74
		さばのりきゅうやき	さば みそ 		ごま さとう				
		うめかつおあえ	かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ うめ りんご	さとう				
		けんちんじる	とうふ こんぶ かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも				
		こうはくだいふく	しろいんげんまめ かんてん きんときまめ		じょうしんこ さとう もちこ でんぶん				
15 (火)	○	きなこあげパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	584	23.1	24.6	1.83
		ツナとマカロニのサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ さとう あぶら				
		かしわのかぶポタージュ	いんげんまめ とうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶのは かぶ たまねぎ	こめこ じゃがいも バター あぶら				
		ドライブルーン		ブルーン					
16 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	619	27.1	20.1	2.02
		ビビンバ(にく)	だいず ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら				
		ビビンバ(やさい)		こまつな にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		タッゲジャンスープ	とうふ とりにく	にら にんじん たまねぎ もやし しいたけ はくさい パプリカ にんにく	ごまあぶら でんぶん さとう				
		りんご		りんご					
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	575	23.2	19.3	2.43
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		あぶら でんぶん				
		のりあえ	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		はるやさいのようふうみそしる	ベーコン みそ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも バター				
		こくとうだいず	だいず		こくとう さとう かんばいこ あぶら こむぎこ				
18 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	609	21.1	16.8	1.76
		はるのポークカレー	いんげんまめ だいず ぶたにく	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ	じゃがいも あぶら こめこ さとう でんぶん ココア こむぎこ				
		フルーツかんてんポンチ	かんてん	みかん パイン おうとう	さとう				
21 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	616	25.9	21.9	2.14
		マーボーどうふ	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		ベビーチーズ	チーズ						
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／ 		こめ	619	29.7	16.9	2.63
		いかのかりんあげ	いか 		さとう あぶら でんぶん				
		たけのこのおかか	だいず ちくわ かつおぶし とりにく	にんじん さやいんげん たけのこ 	さとう ごま あぶら しらたき				
		とんじる	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	こんにやく じゃがいも				
		ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつ 	さとう でんぶん				
23 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		こめ	609	26.7	19.0	3.07
		あつやきたまご	たまご こんぶ だいず		あぶら さとう でんぶん				
		にくじやが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう しらたき				
		とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん ねぎ えのきたけ					
		ひとくちみかんゼリー		みかん	さとう				
24 (木)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	580	22.7	20.7	2.73
		ポークコロッケ	ぶたにく だいず	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん				
		だいずとひじきのサラダ	だいず ひじき	にんじん キャベツ	さとう あぶら				
		ABCマカロニリンスープ	とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
25 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	606	25.7	22.1	2.40
		さわらのカレーやき	さわら 		でんぶん あぶら				
		ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ピーマン ごぼう	こんにやく さとう あぶら				
		はるキャベツのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ 					
		スナックアーモンド			アーモンド				
28 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	648	26.3	23.0	2.80
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
		すろっぽ(せんぎりだいこんのもの)	あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ	さとう ごま あぶら				
		わかたけすいとんじる	とうふ こんぶ わかめ なた みそ	にんじん たけのこ	すいとん(こむぎこ)				
30 (水)	○	ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	640	20.9	17.5	1.97
		ハヤシライス(ルウ)	いんげんまめ ぶたにく ベーコン なまクリーム	トマト にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	こめこ じゃがいも さとう				
		こんにやくいりサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こんにやく さとう あぶら				
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう だいず	いちご レモン	さとう こめこ あぶら でんぶん				

※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）めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※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（摂取エネルギーの20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	607	25.1	18.1	2.30
-------	-----	------	------	------