

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえん	
			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	しょうとうりょう	
10(水)	○	わふうミートソーススパゲティ (スパゲティ) ちばけんさんこまつなと コーンのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう / しろいんげんまめ だいず ぶたにく とりにく みそ	トマト にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	こめこ スパゲティ さとう あぶら こまつな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ さとう ごま あぶら さとう みずあめ	584	24.3	18.0	2.73	
☆☆☆ にゅうがくしき ☆☆☆ 1ねんせいのみなさんおめでとうございます!										
11(木)										
12(金)	○	ごはん ちゅうかどんのぐ ワンタンスープ ドライブルー	ぎゅうにゅう / だいず なたと いか ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほうさい もやし しいたけ しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ラード ワンタンのかわ ブルー	597	26.8	13.6	2.11	
15(月)	○	きなこあげパン マカロニサラダ かしわかぶのポタージュ (くりいり) あじつけこざかな	ぎゅうにゅう / きなこ ソナ しろいんげんまめ 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 かたくちいわし	にんじん キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ かぶは	パン さとう あぶら マカロニ さとう あぶら こめこ じゃがいも バター くり あぶら さとう でんぶん	594	25.8	26.8	1.90	
16(火)	○	むぎごはん ピピンバ(に) ピピンバ(やさい) ごもくスープ ペピーチーズ	ぎゅうにゅう / だいず ぶたにく とりにく とうふ わかめ とりにく チーズ	しいたけ しょうが にんにく こまつな にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	632	29.6	23.7	2.21	
17(水)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) のりあえ しんたまねぎとじゃがいもの みそしる こくどうだいず	ぎゅうにゅう / ししゃも のり あぶらあげ こんぶ わかめ ベーコン みそ だいず	しょうが にんにく こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも さとう こくどう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	615	24.7	21.2	2.68	
18(木)	○	むぎごはん あめいろたまねぎいり ポークカレー フルーツかんでんあえ	ぎゅうにゅう / しろいんげんまめ だいず こんぶ ぶたにく かんでん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト カボチャ うんしゅうみかん バイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ あぶら	609	21.0	16.1	1.77	
19(金)	○	ごはん いかのかりんあげ たけのこのおかか とんじる	ぎゅうにゅう / いか だいず ちくわ かつおぶし とりにく とうふ こんぶ ぶたにく みそ	しょうが しらたき にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも	588	30.3	16.9	2.37	
22(月)	○	ごはん めばるのてりやき きんぴらごぼう はるキャベツのみそしる スナックアーモンド	ぎゅうにゅう / めばる ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	しょうが しらたき にんじん ビーマン ごぼう キャベツ ねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら アーモンド	591	28.3	20.2	2.02	
23(火)	○	まるパン(よこスライス) ポークコロケ(ソース) コールスローサラダ ABCマカロニいりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう / ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト かんでん セラチン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも さとう あぶら ラード パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん マカロニ さとう	623	21.9	24.1	2.31	
24(水)	○	むぎごはん マーボー豆腐 パンサンスウ デコボン(かんきつ)	ぎゅうにゅう / だいず とうふ ぶたにく みそ にんにく デコボン	にら にんじん たけのこ 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 はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	592	23.7	18.9	1.86	
25(木)	○	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが とうふとあぶらあげのみそしる ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう / わかめ かつおぶし たまご こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ みかん	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう でんぶん あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	607	26.6	18.9	2.83	
28(金)	○	むぎごはん ハヤシライス(ルウ) こんにゃくいりサラダ いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう / しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン なまク リーム とうにゅう だいず	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 こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ いちご レモン	こめ むぎ こめこ じゃがいも さとう こむぎこ でん ぶん あぶら さとう あぶら こめこ さとう あぶら でんぶん	644	20.8	18.1	1.81	
30(火)	○	ごはん とりにくのからあげ あぶらあげとごぼうのあえもの わかたけいわいのみそしる	ぎゅうにゅう / とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ わかめ なたと みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし にんじん たけのこ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま あぶら すいとん(こむぎこ)	627	26.0	22.7	2.32	
						平均栄養量	608	25.4	19.9	2.22

※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等 ★「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(18~32)g、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。



かしわしさん

1ねんせいきゅうしよくかいし

まいつき19にちは  
しよくいくのひ

とうきょうとのきょうどりようり

しんきゅうにゅうがくおいわい