

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
16 火	ナン	○	ヨーグルト	ナン		508 kcal	
	いちごジャム			苺ジャム		19.3 g	
	ヨーグルト					12.5 g	
						1.6 g	
17 水	黒コッペパン	○		黒パン	国産南瓜ひき肉フライ	702 kcal	
	かぼちゃ肉サンドブライ			大豆油		19.4 g	
	かんきつゼリー			国産かんきつゼリー		22.6 g	
						2.0 g	
18 木	食パン	○	チーズ	食パン(冷凍) チーズ1枚		630 kcal	
	スライスチーズ		白身魚フライ(冷凍)	大豆油		25.5 g	
	白身魚フライ		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		25.5 g	
	ブルーベリーゼリー			2.4 g			
19 金	米粉入りコッペパン	○	鶏肉	米粉入りパン	パゼリ	652 kcal	
	鶏肉のハーブ焼き					30.6 g	
	りんごゼリー			りんごのゼリー		17.9 g	
						2.2 g	
22 月	大根めし	○	油揚げ 短冊	α化米,中さら糖,サラダ油	にんじん,だいこん	657 kcal	
	ずいとん汁		油揚げ 短冊	薄力粉,かたくり粉,三温糖,こんにゃく	ぶなしめじ,にんじん,ごぼう,ねぎ	34.8 g	
	梅干し				梅干し	15.9 g	
	焼き丸干し		まいわし(丸干し) 50g			4.4 g	
23 火	麦ごはん(中)	○	木綿豆腐,焼き豚	精白米,精麦	デジゲンサイ,にんじん,羊し椎茸	804 kcal	
	青梗菜のスープ		巻巻き	大豆油		22.0 g	
	春巻き			お祝いゼリー		20.5 g	
	ゼリー					1.8 g	
24 水	小型パン	○	豚ひき肉	小型パン	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,にんにく	767 kcal	
	スパゲティソース		オムレツ	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖		31.5 g	
	オムレツ					22.7 g	
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	3.0 g
25 木	麦ごはん(中)	○	木綿豆腐,油揚げ 短冊,昆布	精白米,精麦	やさいふりかけ	699 kcal	
	やさいふりかけ		どひょうお フライ用	大豆油		26.6 g	
	昆布汁					にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	15.2 g
	トピウオのからあげ						1.0 g
26 金	麦ごはん(中)	○	豚肉	精白米,精麦	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ブルーシ	797 kcal	
	かみかみカレー		カットウィンナーCaFe	じゃがいも,給食用加-ル-粉,加-ル-粉,サラダ油,サラダ油		22.5 g	
	キャベツのソテー					キャベツ,コーン	18.0 g
							2.1 g
29 月	食パン	○	チーズ	食パン		846 kcal	
	スライスチーズ		ベーコン,いんげんまめ(ゆで)	じゃがいも,オリーブ油,マカロニ		35.5 g	
	ミネストローネ		FM薄味鶏豚ハゲ(乳卵抜)	三温糖,かたくり粉		にんじん,玉ねぎ,セロリ,にんにく,トマト(水煮),パゼリ(生)	32.6 g
	ハンバーグのキャベツソース						3.8 g
30 火	麦ごはん(中)	○	大豆,豆乳,ミックスみそ	精白米,精麦	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	838 kcal	
	豆乳汁		鶏肉	こんにゃく		30.5 g	
	鶏肉の揚げ煮			かたくり粉,大豆油,三温糖		にんじん	18.6 g
	さくらゼリー						2.3 g