

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
11日 (木)	きゃべつとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ	(小) 605 (中) 796 2.6	大通小6年なし 
	さけチーズフライ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ				
	きりこんぶのにつけ	さとう しらたき	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (金)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	(小) 640 (中) 804 2.9	小林小6年なし 
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		はねぎ	たまねぎ		
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	おおむぎめん	おおむぎこ こむぎこ						(小) 657 (中) 882 2.7	
	かけじる			なるとまき あぶらあげ		にんじん はねぎ	えのきたけ ねぎ		
	いかのてんぷら	こむぎこ	あぶら	いか					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	(中) ブルーベリーゼリー☆	さとう でんぷん					ブルーベリー		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
17日 (水)	ごはん	こめ						(小) 575 (中) 754 2.9	 
	あさりとレタスのスープ			あさり とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ レタス しいたけ		
	チンジャオロースどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	かんでん	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ		
	よこごしさんとうもろこし						コーン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18日 (木)	ごはん	こめ						(小) 570 (中) 772 2.4	  
	なつやさいのたまごとし	ふ しらたき さとう		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう まいたけ		
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	しろね えだまめ〜めいど						えだまめ		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんでん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
19日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ~ ハヤシライスの中に、ハート♥のかたちのにんじんが入っています ~								
	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 784 2.6	  
	ハヤシライスのぐ	じゃがいも	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ		
	ふくじんあえ	さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり なす だいこん れんこん しょうが		
	すいか						すいか		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22日 (月)	【フランスの料理】 ~ パリオリンピック・パラリンピックの開催を記念して、フランスの料理を味わいましょう! ~ 								
	コーンピラフ	こめ	あぶら				コーン	(小) 668 (中) 886 3.5	小林小なし 白根小なし 大鷲小なし
	かぼちゃのポタージュ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ベーコン いんげんまめ	スキムミルク ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		
	とりにくのエスカベッシュ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		あかピーマン	レモン たまねぎ ねぎ しょうが		
	キャロット・ラペ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	なつみかん レーズン		
	(中) かんそうこざかな	さとう			いわし				
ももジュース	さとう					もも			
23日 (火)	【手作りメニュー】 ~ 調理員さんの手作りメンチカツです! どうぞ、お楽しみに♪ ~								
	いろどりごはん	こめ さとう				のざわな しそ にんじん	だいこん きゅうり なす しょうが かぶ	(小) 703 (中) 861 4.2	小林小なし 白根小なし 大鷲小なし 根岸小なし 大通小なし 第一中なし 臼井中なし   
	なめことだいこんのみそしる			とうふ みそ		はねぎ	なめこ だいこん		
	てづくりメンチカツ	パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ		
	せんざりやさいのしおもみ						キャベツ きゅうり		
	(小) りんごとカルピスゼリー☆	さとう			ぎゅうにゅう		りんご		
	(中) ごまプリン☆	さとう	ごま		ぎゅうにゅう スキムミルク				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

