



ひづけ 日付 曜日	こん だて めい 献 立 名			おも たら き と ざい りょう めい 主 な 働 き と 材 料 名			えいようか 栄養価
	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	からだ 体をつくる基になる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質
14 (火)				ぎゅうにゅう		コッペパン	615
			かしわのケチャップ煮 野菜いっぱいスープ	とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	こめあぶら でんぷん さとう	
15 (水)				ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	602
			きりぼしだいこん 切千大根とじゃが芋の煮物 キャベツのつるつる炒め	ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん にんじん こんにやく キャベツ	じゃがいも こめあぶら さとう マロニー さとう こめあぶら	
16 (木)				ぎゅうにゅう		こめ	601
			はっぱうさい 八宝菜 青のりピーズ	ぶたにく かまぼこ だいず あおのり	しょうが たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめあぶら でんぷん でんぷん こめあぶら	
17 (金)			1ねんせい きゅうしよくかいし	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	684
			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも バター こめあぶら こおぎこ	
20 (月)				ぎゅうにゅう		こめ	585
			とりそばろ丼の具 じゃが芋のピリ辛炒め	とりミンチ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんじん	さとう じゃがいも ごまあぶら	
			すまし汁	とうふ	えのき ねぎ		
21 (火)				ぎゅうにゅう		こがたパン	656
			スパゲッティミートソース 野菜炒め	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし なら	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル こめあぶら	
22 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	574
			きびなごのチーズ揚げ 三色野菜のナムル	きびなご たまご こなチーズ		こおぎこ こめあぶら コーンスターチ	
			みそ汁	とうふ わかめ	もやし にんじん なら ねぎ	ごまあぶら いりごま	
23 (木)				ぎゅうにゅう		こめ	555
			あぶらあげ キャベツのツナ炒め かきたま汁	あぶらあげ ツナ	★たけのこ にんじん キャベツ なら	こめあぶら さとう いりごま でんぷん	
24 (金)				ぎゅうにゅう		こめ	667
			ちくわのかばやし もやしのカレーあじ	ちくわ		でんぷん こおぎこ こめあぶら さとう いりごま	
			みそ汁	わかめ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	こめあぶら さとう	
27 (月)				ぎゅうにゅう		こめ げんまい	623
			まぼろし豆腐 もやしとわかめの中華サラダ	ぶたミンチ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ なら ほししいたけ しょうが にんにく もやし にんじん コーン	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら さとう いりごま	
28 (火)				ぎゅうにゅう		あじつけパン	638
			さかな しょうそうや 魚の香草焼き じゃが芋とベーコンのスープ	つばす ベーコン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ	パンこ オリーブオイル じゃがいも	
30 (木)				ぎゅうにゅう		こめ	667
			かしわのこはくあげ ひじきのソテー	とりにく ひじき	しょうが にんじん コーン なら	でんぷん こめあぶら こめあぶら さとう	
			みそ汁	とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ		

★は地元産食材が納入される予定です。

※食材は天候等により変更となる場合があります。