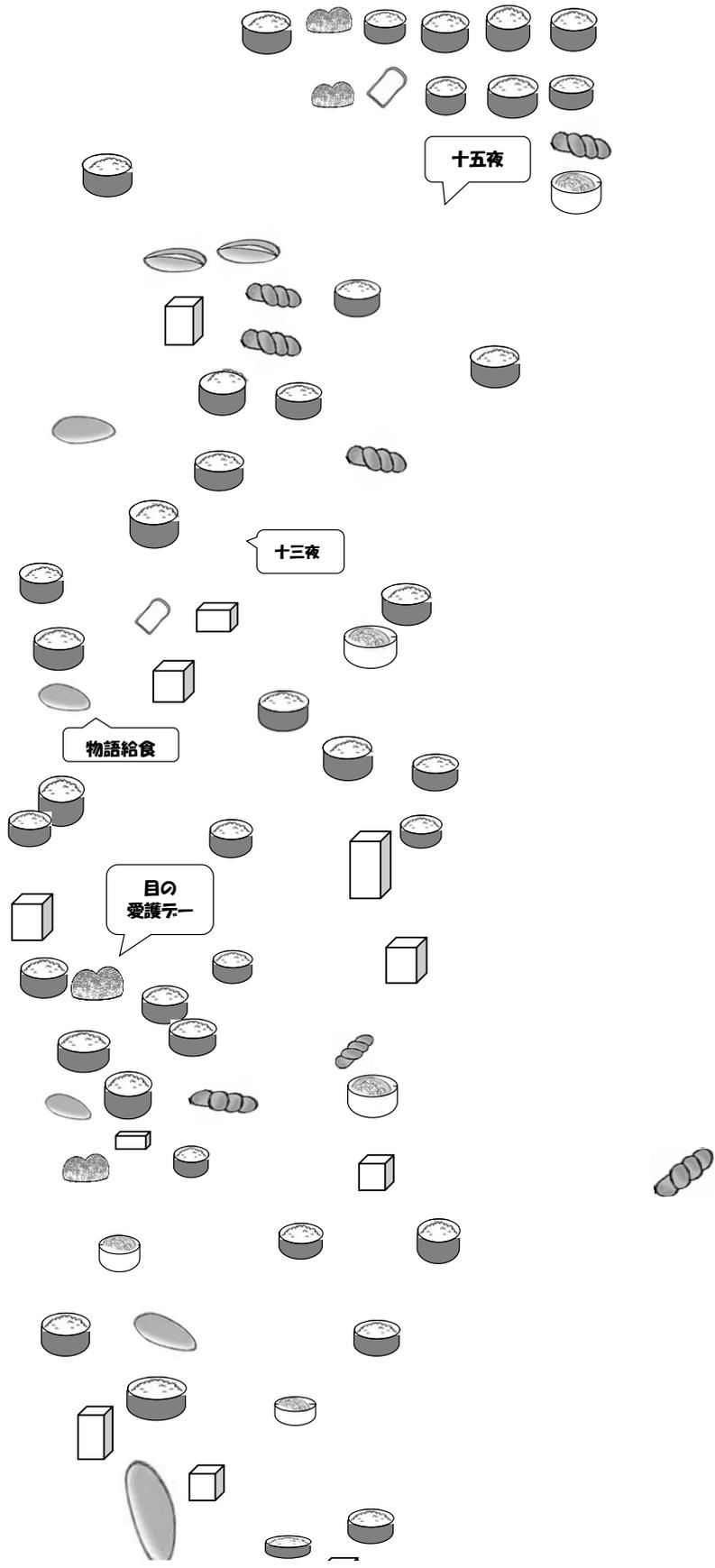




日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (火)	ごはん 		あげとうふのやくみソース ごもくスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ たまねぎ みかん ほししいたけ にんにく	620 18.0
2 (水)	わかめごはん 		リクエストこんだて スタミナやきにく フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん こんにやくゼリー あぶら さとう ぶどうゼリー でんぶん みかんゼリー	にんじん にんにく たまねぎ しょうが には	606 22.6
3 (木)	ごはん 		なまあげとキムチのいために ハムマヨあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	にんじん たまねぎ はくさい には もやし だいこん きゅうり	653 27.3
4 (金)	ライスボールパン 		かぼちゃスープ だいこんサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん ブロッコリー	631 21.1
7 (月)	ごはん 		ロシアのこんだて まめいりストロガノフ もやしのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	ごはん バター こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり	636 23.1
8 (火)	キャラメルあげパン 		コールスローサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン ウィンナー	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム こまつな	608 20.6
9 (水)	ねぎキムチうどん 		きりほしだいこんのおひたし みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あぶらあげ	めん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん には ねぎ にんにく ほうれんそう はくさい しょうが きりほしだいこん もやし みかん	580 21.1
10 (木)	ごはん 		じゃがいものそぼろに いそかごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース もやし ほうれんそう	594 19.7
11 (金)	こどもパン 		チキンピース おつきみぜんざい	ぎゅうにゅう ベーコン あずき とりにく だいず	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも しらたまだんご	にんじん にんにく たまねぎ グリンピース	678 29.8
15 (火)	ごはん 		さんまのかばやき にくだんごスープ	ぎゅうにゅう さんま とりにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん はくさい たけのこ には たまねぎ もやし	688 23.7
16 (水)	ごはん 		こえどカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	ごはん さつまいも あぶら バター こんにやく こむぎこ さとう	にんじん にんにく たまねぎ セロリ コーン しょうが りんご だいこん ほうれんそう	661 23.6
17 (木)	ごはん 		ベトナムのこんだて とりにくのピリカラソース フォー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめこめん	にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし	647 23.8
18 (金)	やきにくごはん 		とうふのつつみやき カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふのつつみやき	こめ さとう あぶら	にんじん にんにく もやし しょうが ベーコン コーン ねぎ	606 24.7
21 (月)	バターロールパン ミルクココア 		おおみやぎやうグルメ おおみやナポリタン わかめサラダ	ぎゅうにゅう ハム わかめ	パン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ミルクココア	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ もやし コーン	640 21.0
22 (火)	ごはん 		マーボだいこん ツナのあえもの	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく まぐろ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん には にんにく ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ マッシュルーム	626 23.8
23 (水)	ちゃんぽんめん 		むしぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	めん でんぶん きょうざ あぶら	にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ もやし みかん	612 21.4
24 (木)	ごはん 		なごやのこんだて みそカツ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ だいこん キャベツ	622 21.6
25 (金)	就学時健康診断のため給食なし						
28 (月)	きのこごはん 		さばのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ししいたけ しめじ だいこん こまつな	610 28.5
29 (火)	フラワーパン 		フランスのこんだて① フィヤベース コーンサラダ クレープ	ぎゅうにゅう あさり えびり いか	パン あぶら じゃがいも さとう クレープ(乳卵なし)	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ブロッコリー にんにく キャベツ トマト缶	580 24.0
30 (水)	ごはん 		しせんとうふ のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほししいたけ グリンピース もやし たけのこ しょうが キャベツ	637 24.4
31 (木)	ごはん 		ハロウィンこんだて とりそぼろどん ワントンスープ パンフキンパフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう パンフキンパフ でんぶん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ しょうが れんこん ほうれんそう もやし	663 23.7

○都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。





十五夜

十三夜

物語給食

目の愛護デー

