



日	主食	おかず	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	1食分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	チキンカレー	アスパラトマトサラダ コーンスープ	○	鶏肉 プロセスチーズ 生クリーム 牛乳	じゃがいも 有塩バター 米 油 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご アスパラガス きゅうり トマト とうもろこし 小松菜	748 kcal 24.0 g 25.5 g 2.7 g
11 木	ごはん	鶏肉の七味焼き 厚揚げのキャベツ和え 豆乳みそ汁	○	鶏肉 生揚げ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 油 白炒りごま	しょうが キャベツ 赤ピーマン にんじん ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ 小松菜	670 kcal 28.6 g 25.6 g 2.3 g
12 金	チキンライス	チーズオムレツ ビーンズサラダ ジュリエンスープ	○	ベーコン 鶏肉 卵 プロセスチーズ 大豆 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	トマト缶 玉葱 にんじん にんにく グリーンピース にんにく パセリ キャベツ きゅうり えのきたけ さやいんげん セロリー	722 kcal 34.8 g 28.3 g 3.1 g
15 月	春のちらし寿司 入学祝い献立	みそドレッシングサラダ 五色野菜のお吸いもの カフェオレゼリー	○	卵 鶏肉 油揚げ むきえび 焼き海苔 みそ わかめ アガー 生クリーム 牛乳	米 油 砂糖	にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう とうもろこし キャベツ きゅうり フロコリー だいこん もやし ねぎ ほうれん草	693 kcal 26.3 g 23.6 g 2.9 g
16 火	ごはん	鯖のカレー焼き 糸寒天のサラダ 豚汁 くだもの	○	鯖 寒天 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ りんご	736 kcal 34.2 g 26.7 g 2.8 g
17 水	ごはん	麻婆ナス 華風もやし わかめスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ なす ねぎ ほうれん草 もやし	666 kcal 24.8 g 23.3 g 2.8 g
18 木	鶏肉とごぼうの 混ぜごはん	生揚げの肉みそ煮込み 辛し和え あおさのすまし汁	○	鶏肉 生揚げ 鶏ひき肉 みそ あおさ 牛乳	米 有塩バター 油 三温糖 かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし えのきたけ 小松菜 わけぎ	677 kcal 34.3 g 24.7 g 3.0 g
19 金	ごはん 食育の日♪宮崎県	チキン南蛮 キャベツの土佐漬け れんこんのすり流し汁	○	鶏肉 卵 みそ かつお節 牛乳	米 薄力粉 油 三温糖 マヨネーズ	らっきょう きゅうり キャベツ だいこん れんこん こねぎ	690 kcal 29.0 g 26.2 g 2.9 g
22 月	菜の花ごはん	鮭の塩焼き 野菜の信田和え みそ汁	○	豚ひき肉 卵 鮭 みそ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 白炒りごま さつまいも	しょうが 和種なばな 小松菜 にんじん もやし キャベツ かぶ	666 kcal 36.1 g 20.2 g 3.2 g
23 火	フレンチトースト	人参サラダ ポトフ フルーツゼリー	○	卵 ベーコン 豚肉 ウィンナー アガー 牛乳	食パン 有塩バター 油 砂糖 アーモンド じゃがいも	にんじん キャベツ パセリ 玉葱 しょうが にんにく セロリー さやいんげん みかん缶 桃缶 パイン缶	717 kcal 26.7 g 30.3 g 2.7 g
24 水	みそラーメン	青梗菜の和え物 杏仁豆腐	○	かたくしいわし 豚ひき肉 みそ アガー 牛乳	中華麺 油 砂糖 有塩バター	しょうが にんじん 玉葱 もやし キャベツ にんにく にら とうもろこし 青梗菜 みかん缶	735 kcal 31.7 g 23.1 g 4.4 g
25 木	わかめごはん	揚げジャガイモのそぼろ煮 ごま和え すまし汁	○	炊き込みわかめ 豚ひき肉 かつお節 焼きちくわ かまぼこ 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 練ごま 白ごま	にんじん 玉葱 たけのこ もやし グリーンピース キャベツ きゅうり 干し椎茸 水菜 ぶなしめじ	667 kcal 26.1 g 18.2 g 2.5 g
26 金	たけのこごはん	めだいのハンバーグ のり和え 吉野汁	○	鶏肉 油揚げ めだい 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 焼き海苔 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 パン粉 麩 さといも かたくり粉	たけのこ にんじん さやえんどう にんにく しょうが 玉葱 もやし ほうれん草 えのきたけ 小松菜	667 kcal 37.8 g 19.9 g 3.3 g
30 火	豚キムチ丼	野菜のナムル ワンタンスープ くだもの	○	豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ にら 玉葱 はくさい もやし にんじん ほうれん草 清見オレンジ	723 kcal 29.5 g 22.2 g 2.8 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。