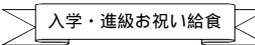


実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
10	水	ポークカレーライス コロコロ野菜サラダ	豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 大根 人参 セロリー りんご きゅうり	607	10.4
11	木	ゆかりご飯 うどんわかめの酢味噌あえ 生揚げのふきよせ	牛乳 わかめ 米 みそ 鶏肉 生揚げ	米 米粒麦 ごま 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいもでん粉	東京うど キャベツ 人参 たけのこ しょうが 乾しいたけ 玉葱 さやいんげん	655	14.7
12	金	シナモン揚げパン 華風きゅうり ワントンスープ	牛乳 豚肉 豆板醤	ミルクパン 砂糖 油 ワントンの皮	きゅうり しょうが 人参 はくさい たけのこ 緑豆もやし ねぎ にんにく チンゲンサイ	653	14.6
15	月	チキンライス パセリポテト 野菜スープ	鶏肉 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ パセリ マッシュルーム ほうれん草 グリーンピース スイートコーン	585	13.9
16	火	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ ミニトマト	豚肉 米 みそ ひじき 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま じゃがいもでん粉	にんにく しょうが しいたけ 人参 たけのこ ねぎ キャベツ グリーンピース 切干し大根 ミニトマト ほうれん草	605	16.3
17	水	二色サンド ツナドレサラダ コーンポタージュ	牛乳 ツナ 生クリーム	食パン 黒砂糖パン いちごジャム 油 砂糖 有塩バター 薄力粉	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 セロリー パセリ スイートコーン	708	11.8
18	木	麦ごはん ひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 ひじき	米 米粒麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	しょうが 人参 玉葱 小松菜 さやいんげん キャベツ	622	13.4
19	金	東京牛乳 赤飯  さわらの西京焼き ほうれん草としめじのお浸し 紅白はんぺんのすまし汁 桜ゼリー	ささげ 東京牛乳 さわら はんぺん 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ パールアガー	米 もち米 ごま 砂糖 サイダー	しょうが ほうれん草 小松菜 ぶなしめじ 人参 レモン えのきたけ ねぎ 桜の花	634	18.5
22	月	たけのこごはん 春野菜のかき揚げ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 焼き竹輪	米 米粒麦 油 砂糖 薄力粉 こんにゃく 里芋 じゃがいもでん粉	たけのこ 玉葱 人参 春菊 ねぎ 大根 ぶなしめじ	652	12.6
23	火	豚キムチ丼 中華風コーンスープ	豚肉 米 みそ 牛乳 鶏卵	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいもでん粉	にんにく 玉葱 ねぎ なら 緑豆もやし はくさいキムチ スイートコーン	592	17.1
24	水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖	パセリ にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ スイートコーン	599	15.2
25	木	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の辛味和え 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいもでん粉	しょうが キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 たけのこ 乾しいたけ	633	20.6
26	金	親子丼 きのこ野菜のおろし和え 果物(りんご)	鶏肉 鶏卵 牛乳 削り節	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく	玉葱 グリーンピース 人参 ほうれん草 ぶなしめじ 大根 ゆず りんご	586	15.3

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	625	15	29	2.5	323	94	2.0	229	0.37	0.51	25	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上