



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる			
6 木	ネコさん弁当 鶏とたけのこの煮物 フルーツ(オレンジ) 中華和え そぼろごはん しゅうまい	ごはん ドレッシング 砂糖	鶏肉 しゅうまい 肉そぼろ	いんげん わかめ きゅうり もやし コーン オレンジ たけのこ	303	10.7	8.7
7 金	にこにこ弁当 カラフルあられのえびフライ 和風サラダ 海苔おにぎり ミートボール オムそば ブロッコリー プチケーキ	ごはん 砂糖 天ぷら粉 スパゲティ麺 マカロニ ケーキ ソース 菜種油 あられ ドレッシング パン粉	豚肉 えび オムレツ ミートボール	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン きゅうり にんじん コーン ブロッコリー しょうが 海苔	362	13.9	11.4
10 月	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
11 火	パン給食 からあげ フルーツ(パイン缶) スナップエンドウ ホイップサンド コールスローサラダ ロールパン	片栗粉 ロールパン ドレッシング パンケーキ 砂糖 菜種油	鶏肉 ハム 脱脂粉乳	キャベツ パインアップル しょうが にんじん スナップエンドウ	444	12.3	19.0
12 水	ハムスター弁当 野菜肉巻きフライ フルーツ(オレンジ) ポテトサラダ 二色丼 カニカマ天 ロールケーキ	ごはん てんぷら粉 砂糖 ケーキ じゃがいも マヨネーズタイプ 菜種油	鶏肉 肉巻きフライ 玉子 ナチュラルチーズ かにかま	枝豆 グリーンピース 人参 オレンジ	421	15.9	14.4
13 木	なかよしランチ 肉じゃが フルーツ(みかん缶) 豆腐フライ おにぎり・ふりかけ 春雨サラダ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 じゃがいも	豚肉 玉子 豆腐フライ	きゅうり みかん たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ こんにゃく	338	8.0	11.9
14 金	ネコさん弁当 魚の磯辺揚げ チーズ ウインナー たけのこごはん マカロニたまごサラダ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ 菜種油	鶏肉 たら ウインナー たまごサラダ ハム ナチュラルチーズ	えだまめ しいたけ しょうが あおさ たけのこ にんじん	302	12.0	12.5
17 月	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) ひとくちえびカツ しろおにぎり 野菜サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 ハム 豆腐 えびカツ	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ グリーンピース パインアップル たまねぎ 赤ピーマン	369	9.6	8.2
18 火	なかよしランチ オムレツ 春巻き ブロッコリーソース フルーツ(みかん缶) ひじきのサラダ おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油 春巻き	かにかま オムレツ	コーン ひじき たまねぎ ケチャップ にんじん みかん ブロッコリー ふりかけ	303	8.2	8.5
19 水	ネコさん弁当 コロッケ ウインナー さつまちゃん フルーツ(オレンジ) いんげんのごまあえ 鮭フレックごはん	ごはん コロッケ ごま 砂糖 菜種油	ウインナー 鮭 ちくわ さつまあげ	いんげん にんじん オレンジ	318	9.1	7.9
20 木	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン スパゲティ麺 菜種油	ウインナー	コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
21 金	なかよしランチ 豚つくね 中華サラダ マカロニソテー フルーツ(パイン缶) そらまめ天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 マカロニ	ハム つくね	コーン わかめ そらまめ天 たまねぎ もやし にんじん パインアップル ピーマン ふりかけ	321	5.4	6.2
24 月	ネコさん弁当 魚のから揚げ 玉子焼き スナップエンドウ フルーツ(オレンジ) 切干大根煮 わかめごはん	ごはん 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 赤魚 玉子焼き	いんげん ワカメ しょうが 切干大根 にんじん オレンジ スナップエンドウ	310	10.8	9.4
25 火	にこにこ弁当 チキンピカタ風 ブロッコリーのかにかまあえ 焼きビーフン マシュマロ ひとくちえびフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん マシュマロ 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン かにかま えびフライ チキンピカタ風	コーン たまねぎ ブロッコリー ふりかけ	361	10.7	11.9
26 水	なかよしランチ 魚の天ぷら ナムル たけのこの中華炒め フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ソース 砂糖 菜種油	ベーコン たら ミートボール	キャベツ ほうれん草 しょうが もやし たけのこ みかん にんじん ふりかけ	351	11.7	11.9
27 木	パン給食 お好み焼き たまごサラダサンド アスパラサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	パン おこのみやき ソース マヨネーズタイプ 砂糖 ロールパン	かにかま たまごサラダ 魚粉	アスパラ コーン あおさ オレンジ	320	9.7	13.7
28 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3

