



| 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 | | | |
| 2 火 | ハムスター弁当 エビフライ おにぎり プリン マカロニサラダ かにかま天 キンパ風海苔巻き ブロッコリー | ごはん 砂糖 小麦 マカロニ マヨネーズ 菜種油 ごま パン粉 | 牛 牛乳 大豆 鶏 タラ みそ 豚 ホキ 魚肉 卵 エビ | きゅうり のり パプリカ コーン 昆布 赤ピーマン 人参 りんご レモン ブロッコリー 寒天 | 388 | 11.3 | 14.5 |
| 3 水 | パン給食 ポークソテー たまごサラダサンド フライドポテト ロールパン フルーツ(黄桃缶) | パン マーガリン ジャが芋 小麦 ごま 菜種油 ドレッシング 砂糖 ごま油 バター 蜂蜜 | 牛 牛乳 鶏 大豆 豚 豆腐 卵 ゼラチン | 玉ねぎ もやし りんご えのき グリンリーフ もも 椎茸 黄桃 寒天 わかめ 葱 赤ピーマン | 356 | 11.2 | 16.8 |
| 4 木 | にこにこ弁当 肉じゃが かむかむサラダ 玉子焼き フルーツ(パイン缶) 枝豆 おにぎり・ふりかけ | ごはん ジャが芋 小麦 なたね油 ごま 大麥 砂糖 | 鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆 | 枝豆 生姜 椎茸 こんぶ 赤ピーマン 絹さや 大根 海苔 葱 きゅうり たまねぎ プルーン りんご コーン 人参 糸こんにゃく パイン | 361 | 9.1 | 10.8 |
| 5 金 | カレーライス カレー ご飯 ゼリー | ごはん ジャが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ | 牛 大豆 鶏 豚 チーズ | 玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも | 546 | 10.8 | 11.6 |
| 8 月 | ネコさん弁当 照焼きハンバーグ スパサラダ 星ポテト チーズ ウインナードック わかめごはん | ごはん バター 米油 スパゲティ麺 砂糖 パン粉 小麦 ジャが芋 マヨネーズ なたね油 | 鶏 牛乳 魚肉 豚 チーズ かつお ウインナー 大豆 ハンバーグ 卵 まぐろ | きゅうり ケチャップ たまねぎ 葱 人参 トマト わかめ セロリ | 388 | 11.2 | 13.1 |
| 9 火 | にこにこ弁当 チキン南蛮 もやしとわかめの和え物 焼きビーフン フルーツ(パイン缶) コーン おにぎり・ふりかけ | ごはん 砂糖 大麥 小麦 蜂蜜 ごま油 マヨネーズ ビーフン ごま なたね油 | 牛 大豆 鶏 いりこ 豚 ゼラチン 卵 かつお | コーン 海苔 りんご レモン たまねぎ わかめ トマト 人参 サリナス パイン ピーマン 葱 セロリ | 387 | 10.9 | 9.8 |
| 10 水 | 焼きそば・フチコンク 焼きそば フチコンク | スパゲティ麺 小麦 砂糖 菜種油 | 豚 大豆 | キャベツ プルーン コーン トマト たまねぎ 人参 | 413 | 13.2 | 8.2 |
| 12 金 | ネコさん弁当 焼きそば 春巻き ウインナー フルーツ(りんご) ブロッコリー 三角おにぎり(白) | ごはん なたね油 小麦 ごま油 ごま 砂糖 | 鶏 大豆 豚 ゼラチン ウインナー 卵 | キャベツ ブロッコリー コーン プルーン たまねぎ りんご 人参 トマト | 355 | 10.7 | 13.3 |
| 15 月 | カレーライス カレー ご飯 ゼリー | ごはん ジャが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ | 牛 大豆 鶏 豚 チーズ | 玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも | 546 | 10.8 | 11.6 |
| 16 火 | なかよしランチ 鶏の唐揚げ いんげんのツナ和え スパソテー ゼリー 玉子焼き 白おにぎり | ごはん なたね油 スパゲティ麺 米油 小麦 砂糖 | 鶏 まぐろ 卵 かつお ツナ 大豆 | いんげん 人参 もも コーン ピーマン オレンジ 生姜 葱 セロリ たまねぎ りんご | 351 | 10.5 | 9.0 |
| 17 水 | パン給食 えびカツ フルーツ(パイン缶) ブロッコリー ウインナードック コーンソテー ロールパン | パン 砂糖 小麦 菜種油 バター パン粉 マーガリン | 牛 卵 大豆 鶏 牛乳 ゼラチン 豚 チーズ ウインナー エビ | 絹さや ブロッコリー パイン コーン ほうれん草 たまねぎ ケチャップ にんじん トマト | 363 | 11.8 | 13.0 |
| 18 木 | にこにこ弁当 いわしバーグ ブロッコリーの玉子サラダ チャプチェ フルーツ(みかん缶) 一口エビフライ 白おにぎり | ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 ごま油 ドレッシング 春雨 マヨネーズ 菜種油 | 牛 タラ かに 鶏 エビ ゼラチン 卵 大豆 アジ いわし | 枝豆 人参 わかめ とうもろこし ピーマン ねぎ ごぼう ブロッコリー 寒天 たまねぎ きくらげ みかん | 356 | 10.4 | 11.3 |
| 19 金 | 豚汁+ご飯 豚汁 ごはん | ごはん 植物油 砂糖 里芋 | 豚 あげ 大豆 味噌 | ごぼう 昆布 大根 にんじん 白菜 | 396 | 9.7 | 4.6 |
| 22 月 | ネコさん弁当 お魚のマヨフライ フルーツ(オレンジ) 海草サラダ ピラフ ブロッコリー | ごはん 菜種油 小麦 パン粉 マヨネーズ 砂糖 | 鶏 タチウオ 魚肉 豚 黄粉 ゼラチン 卵 大豆 かつお 鮭 かに | キャベツ パセリ 椎茸 昆布 オレンジ 生姜 ブロッコリー のり 葱 海草 たまねぎ レンコン プルーン りんご 茎わかめ 人参 木耳 ケチャップ トマト 赤ピーマン | 344 | 9.5 | 10.6 |
| 24 水 | パン給食 焼うどん ミルク寒天 メンチカツ ロールパン スナップエンドウ | パン バター うどん 砂糖 小麦 菜種油 マヨネーズ パン粉 | 牛 牛乳 かつお 鶏 サバ 豚 大豆 卵 いわし | キャベツ パセリ トマト スナップエンドウ コーン プルーン パイン たまねぎ 葱 セロリ 人参 りんご 寒天 | 348 | 9.5 | 12.6 |
| 25 木 | ミートスパ+パン ミートソーススパゲティ パン | パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖 | 牛 豚 大豆 | たまねぎ トマト 人参 マッシュルーム ケチャップ | 478 | 16.6 | 9.8 |
| 26 金 | ネコさん弁当 まぐろフライ フルーツ(りんご) ほうれん草のお浸し そぼろ丼 しゅうまい | ごはん さつまいも 小麦 じゃがいも 植物油 なたね油 砂糖 パン粉 | 鶏 大豆 豚 まぐろ 卵 鶏ミンチ 油揚げ ゼラチン | きゅうり たまねぎ りんご グリンピース 人参 セロリ とうもろこし ほうれん草 みかん 生姜 葱 | 362 | 9.1 | 11.1 |

