



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	からだのちようしをととのえる			
7 水	<b>パン給食</b> パーベキューチキン コロッケサンド 青菜とたまごのソテー ロールパン ミルク寒天	パン マーガリン パン粉 小麦 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター 菜種油	牛 牛乳 鶏 大豆 豚 卵	キャベツ 人参 りんご 寒天 コーン ほうれん草 トマト しょうが ケチャップ パイン たまねぎ 葱 セロリ	406	13.9	15.3
8 木	<b>ナポリタン+パン</b> ナポリタンスパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 豚 大豆	コーン トマト たまねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
9 金	<b>ネコさん弁当</b> 鶏の唐揚げ コーン 三角おにぎり スナップエンドウ ゼリー ポテトサラダ ばくだんおにぎり	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 植物油 なたね油 マヨネーズ	鶏 イカ 卵 大豆 鮭 魚肉 たら かつお	枝豆 人参 もも スナップえんどう コーン 海苔 オレンジ 生姜 葱 セロリ 大根 りんご パプリカ	370	11.3	9.2
12 月	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 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 バナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
13 火	<b>なかよしランチ</b> オムレツ かむかむサラダ にんじんしりしり チーズ ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん なたね油 小麦 大麦 ごま 米油 砂糖 パン粉	鶏 大豆 豚 まぐろ 卵 いりこ チーズ かつお	きゅうり たまねぎ ブルーン りんご グリーンピース 人参 ケチャップ トマト 生姜 椎茸 こんぶ セロリ 大根 海苔 葱 赤ピーマン	342	9.9	10.4
14 水	<b>パン給食</b> ポークソテー ミルクパン コールスローサラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	パン ごま ごま油 小麦 砂糖 バター 蜂蜜 マーガリン 菜種油	牛 牛乳 ゼラチン 鶏 黄粉 豚 大豆 卵 豆腐	キャベツ しいたけ りんご 赤ピーマン コーン わかめ 桃 レモン 玉ねぎ もやし 寒天 えのき 葱 みかん	332	11.8	14.1
15 木	<b>にこにこ弁当</b> サバの味噌煮 糸コンの和え物 ちくわの磯辺揚げ ゼリー 枝豆 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 米油 ごま ごま油 砂糖	豚 味噌 サバ 魚肉 ちくわ 大豆	枝豆 もも 人参 オレンジ ピーマン りんご	380	10.4	12.3
16 金	<b>中華丼</b> 中華あん ごはん	ごはん 菜種油 片栗粉 砂糖 さつま芋	牛 豚 大豆 ゼラチン	玉ねぎ 椎茸 人参 白菜 木耳	458	10.0	5.6
19 月	<b>ネコさん弁当</b> のり弁(エビカツ) ウィンナードック スパサラダ チーズ ブロッコリー	ごはん バター スパゲティ麺 砂糖 小麦 なたね油 マヨネーズ パン粉	鶏 牛乳 大豆 豚 チーズ 魚肉 ウィンナー サバ ゼラチン 卵 エビ かつお	きゅうり ブロッコリー セロリ コーン のり レモン 玉ねぎ 葱 人参 りんご	379	12.9	10.9
20 火	<b>にこにこ弁当</b> 照焼きチキン ひじきの煮つけ 春雨炒め フルーツ(みかん缶) フライドポテト おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 大麦 小麦 じゃが芋 植物油 春雨 ごま なたね油	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 かつお 油揚げ	たまねぎ ひじき 人参 葱 パセリ セロリ 海苔 みかん	361	10.6	10.7
21 水	<b>パン給食</b> ジャーマンポテト たまごサラダサンド まめサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	パン マーガリン 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋 バター 菜種油	牛 牛乳 かつお 鶏 チーズ 豚 大豆 卵 ゼラチン	ごぼう パセリ ブルーン 寒天 生姜 ブロッコリー 葱 赤ピーマン 玉ねぎ リーフ りんご マローファットピース 人参 椎茸 セロリ	335	10.0	14.7
22 木	<b>ナポリタン+パン</b> ナポリタンスパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 豚 大豆	コーン トマト たまねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
23 金	<b>にこにこ弁当</b> 親子煮 フルーツ(パイン缶) お魚ナゲット おにぎり・ふりかけ キャベツと昆布のサラダ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 なたね油 マヨネーズ 大麦 ごま 米油	鶏 まぐろ 魚肉 卵 いりこ かつお エビ かに 大豆 かんぱち	キャベツ 海苔 セロリ グリーンピース 昆布 たまねぎ 葱 人参 パイン	389	15.5	10.6
26 月	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 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 バナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
27 火	<b>ネコさん弁当</b> コロコロチキン フルーツ(オレンジ) ブロッコリー わかめご飯 もやしとハムのサラダ	ごはん 小麦 砂糖 なたね油	鶏 大豆 豚 かつお ハム 卵	生姜 わかめ りんご 赤ピーマン 人参 サリナス オレンジ ブロッコリー ブルーン セロリ 椎茸 葱 パプリカ	366	13.8	9.6
28 水	<b>パン給食</b> カルボナーラ ポテトサラダ 唐揚げ フルーツ(みかん缶) 枝豆 ロールパン	パン バター スパゲティ麺 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ 菜種油	鶏 チーズ 豚 大豆 卵 牛乳	枝豆 人参 みかん グリーンピース 椎茸 赤ピーマン コーン 葱 マローファットピース 玉ねぎ セロリ	422	14.8	19.4
30 金	<b>なかよしランチ</b> チキンのカレー焼き ブロッコリーと玉子サラダ キャベツのソテー フルーツ(みかん缶) コーン おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 小麦 砂糖 ドレッシング なたね油 マヨネーズ 大麦	鶏 ヨーグルト 卵 ゼラチン 大豆 かつお いりこ	キャベツ 人参 ケチャップ 寒天 コーン ピーマン 葱 みかん 生姜 ブロッコリー トマト ピーマン赤 たまねぎ 海苔 セロリ	379	11.4	11.6

