



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			
7 金	ハムスター弁当 デミグラスハンバーグ エビフライ ブロッコリー ロールケーキ ピックさし ちらし寿司	ご飯 菜種油 小麦 パン粉 マーガリン 砂糖	牛 エビ 鶏 大豆 豚 ビーフ 卵 ハンバーグ	グリーンピース ブロッコリー のり トマト コーン レンコン ケチャップ たまねぎ 椎茸 昆布 人参 マッシュルーム 葱	375	13.5	12.4
10 月	カレーライス 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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
11 火	パン給食 かに玉あんかけ チキンカツバーガー 野菜カレーソテー ロールパン フルーツ(黄桃缶)	パン マーガリン パン粉 小麦 ごま 植物油 砂糖 バター なたね油	牛 牛乳 ゼラチン 鶏 大豆 豚 豆腐 卵 かに	キャベツ たけのこ わかめ りんご グリーンピース たまねぎ グリンリーフ もも コーン 人参 黄桃 トマト しょうが 椎茸 葱 セロリ	328	10.6	12.5
12 水	焼そば・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
13 木	なかよしランチ ブルコギ キャベツとコーンのサラダ 玉子焼き フルーツ(みかん缶) 枝豆 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 ごま油 ごま 砂糖	牛 大豆 鶏 味噌 豚 かつお 卵	枝豆 人参 セロリ キャベツ ピーマン みかん コーン サリナス ピーマン赤 たまねぎ 葱 レモン	348	11.8	8.9
14 金	ネコさん弁当 れんこんキンピラ チーズ ブロッコリー のり弁(メンチカツ) ツナサラダ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 マヨネーズ 米油 ごま パン粉	牛 チーズ まぐろ 鶏 サバ かつお 豚 ツナ 卵 大豆	きゅうり ブロッコリー こんぶ コーン レンコン 葱 たまねぎ しいたけ りんご 人参 のり セロリ	357	11.1	9.6
17 月	にこにこ弁当 お魚のごま天ぷら ひじきの煮つけ ミートボール フルーツ(オレンジ) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 植物油 大麦 ごま パン粉	鶏 油揚げ かつお 豚 大豆 卵 いらこ ホキ 魚肉	たまねぎ ひじき 人参 葱 ほうれん草 オレンジ 海苔 セロリ	359	13.2	7.1
18 火	パン給食 ポークソテー コーンマヨネーズパン ポテトサラダ ロールパン フルーツ(パイン缶)	パン マーガリン じゃがいも 小麦 ごま なたね油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 バター 蜂蜜	鶏 大豆 豚 卵 牛乳	えだまめ ほうれん草 桃 コーン もやし パイン たまねぎ 葱 セロリ 人参 りんご 赤ピーマン	399	11.4	15.0
19 水	ネコさん弁当 オムレツ フルーツ(黄桃缶) キャベツとウインナーのスパゲティ チキンライス 星ポテト	ごはん じゃが芋 スパゲティ麺 なたね油 小麦 砂糖	牛 卵 鶏 大豆 豚 ビーフ ウインナー かつお	キャベツ 人参 トマト グリーンピース ケチャップ パプリカ コーン 黄桃 たまねぎ もも	355	9.2	9.4
20 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
21 金	なかよしランチ 肉じゃが フルーツ(パイン缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ コールスローサラダ	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 米油	豚 いらこ 卵 魚肉 ちくわ かつお 大豆	絹さや 人参 こんぶ レモン キャベツ しいたけ 葱 コーン 海苔 パイン たまねぎ 糸こんにゃく セロリ	366	8.5	6.8
24 月	カレーライス 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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
25 火	パン給食 ナポリタンスパゲティ ミルク寒天 カレー風味チキン ロールパン 野菜ソテー	パン バター スパゲティ麺 砂糖 小麦 なたね油 マヨネーズ	牛 牛乳 ゼラチン 鶏 大豆 豚 かに 卵 魚肉	絹さや たまねぎ 葱 寒天 キャベツ 人参 トマト コーン ピーマン パイン しょうが ケチャップ セロリ	390	13.3	15.1
26 水	なかよしランチ ポークチャップ フルーツ(みかん缶) お魚ナゲット 白おにぎり もやしとハムのサラダ	ごはん パン粉 小麦 砂糖 なたね油	牛 エビ 魚肉 鶏 大豆 かつお 豚 かに ハム かんぱち	枝豆 ピーマン プルーン トマト 生姜 椎茸 ケチャップ セロリ たまねぎ わかめ 葱 みかん 人参 サリナス りんご 赤ピーマン	356	15.6	8.8
27 木	ネコさん弁当 ささみチーズカツ ゼリー 煮卵 ひじきの炊き込みごはん ほうれん草の胡麻あえ	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま パン粉 砂糖	鶏 ささみ 卵 かつお チーズ 大豆	コーン 椎茸 りんご セロリ たまねぎ ひじき もも 人参 昆布 トマト ほうれん草 葱 オレンジ	341	8.5	7.9
28 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
31 月	なかよしランチ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめ炒め フルーツ(オレンジ) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖	鶏 いらこ 豚 かつお 卵 大豆	キャベツ たまねぎ オレンジ きゅうり 人参 コーン 海苔 生姜 わかめ	358	11.1	8.5

