



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			
2 木	<b>なかよしランチ</b> えびカツ 海藻サラダ スパンテー フルーツ(黄桃缶) ウインナー 白おにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 パン粉 小麦 砂糖	牛 卵 鶏 エビ 豚 大豆 ウインナー かつお	キャベツ たまねぎ のり 葱 海草 きゅうり 人参 ブルーン りんご 茎わかめ コーン 木耳 昆布 もも 赤ピーマン 生姜 椎茸 黄桃 セロリ	320	8.6	9.5
3 金	<b>ミートスパ+パン</b> 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
6 月	<b>ハムスター弁当</b> ハンバーグ まんまるおにぎり ケーキ 野菜ソテー ポテト 照り焼きチキンサンド りんご	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 植物油 菜種油 マーガリン パン粉	牛 タラ ビーフ 鶏 大豆 ハンバーグ 豚 魚肉 卵 ゼラチン	キャベツ パセリ いちご 生姜 ピーマン りんご たまねぎ ケチャップ トマト にんじん 葱 ブドウ	363	10.7	13.9
7 火	<b>豚汁+ご飯</b> 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
8 水	<b>パン給食</b> ハンバーグ フルーツ(黄桃缶) 野菜のトマト煮 ミルクパン カリフラワーのサラダ ロールパン	パン マーガリン 菜種油 小麦 ごま パン粉 ドレッシング 砂糖 バター じゃがいも	鶏 チーズ かに 豚 黄粉 魚肉 卵 大豆 ハンバーグ 牛乳 いりこ	カリフラワー 人参 葱 寒天 きゅうり パセリ もも コーン ケチャップ トマト 玉ねぎ 黄桃 セロリ	333	11.4	13.7
9 木	<b>にこにこ弁当</b> 唐揚げカレー味 マカロニソテー ケチャップライス スマイルポテト ごまドレサラダ 枝豆 ミニケーキ	ごはん マーガリン じゃがいも 片栗粉 ごま マカロニ 小麦 砂糖 菜種油 ドレッシング さつま芋	牛 牛乳 鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ビーフ	枝豆 たまねぎ いちご レモン キャベツ 人参 トマト きゅうり ケチャップ セロリ コーン 葱 パプリカ	415	12.1	16.8
10 金	<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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
13 月	<b>パン給食</b> やきうどん ひじきサラダ コロッケ フルーツ(みかん缶) 枝豆 ロールパン	パン マーガリン 菜種油 うどん ごま 米油 小麦 砂糖 パン粉 バター じゃが芋 ごま油	牛 サバ いわし 鶏 エビ 魚肉 豚 大豆 ゼラチン 牛乳 まぐろ かつお	枝豆 たまねぎ マッシュルーム 昆布 トマト キャベツ 人参 ひじき 葱 セロリ コーン ほうれん草 もやし りんご みかん 生姜 椎茸 ブルーン もも 赤ピーマン	337	11.1	11.9
14 火	<b>にこにこ弁当</b> お魚フライ ほうれん草のサラダ 糸こんにゃく フルーツ(パイン缶) 花さつま おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 菜種油 マヨネーズ 大麦 ごま パン粉	鶏 黄粉 魚肉 卵 大豆 ゼラチン 鮭 いりこ かつお タチウオ かに	いんげん パセリ 海苔 トマト コーン ピーマン 糸こんにゃく パイン たまねぎ ほうれん草 ケチャップ セロリ 人参 レンコン 葱 ピーマン赤	364	8.0	10.4
15 水	<b>なかよしランチ</b> 豚つくね ささみときゅうりの和えもの にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶) 春巻き 白おにぎり	ごはん 菜種油 小麦 パン粉 ごま ごま油 砂糖	鶏 ささみ 豚 ゼラチン 卵 大豆	キャベツ しいたけ きゅうり こんぶ たまねぎ 黄桃 にんじん もも	319	7.8	8.8
16 木	<b>焼そば・フチコンク</b> 焼きそば フチコンク	スパゲティ麺 小麦 砂糖 菜種油	鶏 魚肉 豚 エビ 大豆	キャベツ マッシュルーム もも コーン ブルーン トマト たまねぎ 昆布 人参 りんご	413	13.2	8.2
17 金	<b>にこにこ弁当</b> チンジャオロース フルーツ(黄桃缶) ぎょうざフライ おにぎり・ふりかけ コールスローサラダ	ごはん 菜種油 小麦 大麦 ごま パン粉 砂糖	牛 味噌 豚 いりこ 卵 かつお 大豆	キャベツ たまねぎ 黄桃 セロリ コーン 人参 葱 赤ピーマン しょうが ピーマン りんご レモン たけのこ 海苔 もも	325	9.3	9.9
20 月	<b>パン給食</b> 鶏肉のソテークリームソース さつま芋パン 海藻サラダ ロールパン フルーツ(パイン缶)	パン 砂糖 小麦 さつま芋 バター マーガリン	鶏 大豆 豚 かつお 卵 牛乳	キャベツ パセリ ブルーン パイン 赤ピーマン 生姜 木耳 昆布 セロリ マローファットピース 玉ねぎ 椎茸 葱 海草 人参 のり りんご 茎わかめ	363	12.5	14.0
21 火	<b>ネコさん弁当</b> コロッケ フルーツ(みかん) ブロッコリーのソテー 2色そぼろ丼 チーズちくわ	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 マーガリン パン粉 砂糖	牛 ちくわ 鶏 大豆 卵 チーズ	コーン たまねぎ ブロッコリー みかん	320	10.3	8.9
22 水	<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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
23 木	<b>なかよしランチ</b> 赤魚の唐揚げ 枝豆 玉子焼き フルーツ(パイン缶) ひじきの煮つけ 白おにぎり	ごはん 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦 菜種油 植物油	鶏 赤魚 卵 油揚げ 大豆	枝豆 ひじき にんじん こんぶ しいたけ パイン 海苔	352	12.3	8.8
24 金	<b>ミートスパ+パン</b> 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

