

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
20	火	牛乳		牛乳					807 kcal
		かきたまうどん	鶏肉, たまご		うどん, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ, ぶなしめじ	31.6 g
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮, もち	サラダ油		えのきたけ	29.3 g
									2.5 g
21	水	牛乳		牛乳					829 kcal
		コーンピラフ			米	バター, サラダ油	にんじん	コーン	30.0 g
		鶏肉のBBQソース	鶏肉		砂糖, でんぷん	サラダ油		にんにく, りんご	26.5 g
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.5 g
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ, りんご缶, シロップ	
22	木	牛乳		牛乳					750 kcal
		大豆入りひじきごはん	鶏肉, 大豆, 油揚げ	ひじき	米		にんじん, さやいんげん		37.9 g
		魚の野菜あんかけ	さわら		砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ	25.5 g
		みそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん, こまつな	だいこん	3.0 g
28	水	牛乳		牛乳					762 kcal
		ビビンバ	豚肉, 赤みそ		米, 押麦	ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆やし	30.6 g
		ワンタンスープ	ハム, 豆腐		ワンタンの皮		にんじん, 万能ねぎ	はくさい	23.3 g
								2.6 g	
29	木	牛乳		牛乳					813 kcal
		チーズトースト		チーズ	食パン				31.2 g
		ポークシチュー	豚肉		じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	34.6 g
		コーヒーゼリー		寒天	砂糖				2.9 g
30	金	牛乳		牛乳					819 kcal
		きびごはん			米, きび				36.2 g
		鶏の梅肉焼き	鶏肉					ねり梅	25.4 g
		のりあえ		のり	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	3.3 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, 玉ねぎ, ながねぎ	

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

