

ひにち	ようび	ランチルーム	ごはん・パン・めん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー	たんぱく質	からだをつくるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)	からだの熱や力になるもの(黄)
8	火		ドライカレーライス	○	じゃこサラダ	菓物(いちご)	690	23.2	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ・ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが・玉葱・人参・ピーマン・大根・キャベツ・にら・セロリー	米・油・小麦粉・バター・白ごま・砂糖・ごま油
9	水		五目チャーハン	○	ハンサンスー	チンゲン菜としめじのスープ	622	21.2	牛乳・豚肉・えび・鶏卵・ベーコン	しょうが・葱・グリーンピース・キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・しめじ・チンゲン菜	米・ごま油・でんぷん・油・春雨・砂糖・じゃが芋・でんぷん
10	木		鶏南蛮うどん	○	ごま酢和え	おしるこ	626	24.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・あずき	人参・玉葱・葱・小松菜・キャベツ	油・でんぷん・冷凍うどん・白ごま・砂糖・白玉粉・小麦粉
11	金		わかめごはん	○	いかの七味焼き	切干大根の煮付け	598	29.2	牛乳・わかめ・いか・油揚げ・豆腐・白みそ・赤みそ	にんにく・葱・切干大根・人参・小松菜・なめこ	米・白ごま・油・ごま油・三温糖
15	火	2-1	麦入りごはん	○	小女子のふりかけ	肉じゃが	632	23.4	牛乳・小女子・豚肉	玉葱・人参・さやいんげん・キャベツ・ほうれん草	米・麦・油・白ごま・砂糖・三温糖・糸こんにゃく・じゃが芋・アーモンド
16	水	2-1	きなこトースト	○	ポークビーンズ	海藻サラダ	722	26.4	牛乳・きなこ・豚肉・大豆・海藻ミックス	セロリー・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	食パン・マーガリン・三温糖・油・じゃが芋・砂糖・バター・小麦粉・ごま油
17	木	2-1	ごはん	○	魚のねぎ味噌焼き	こんにゃくと野菜の煮物	653	29.9	牛乳・かじぎ・白みそ・大豆・鶏肉	葱・ごぼう・さやいんげん・人参・玉葱・しめじ・江戸菜	米・ごま油・油・こんにゃく・じゃが芋・砂糖・でんぷん
18	金	2-1	スパゲッティー海の幸ソース	○	じゃが芋のハニーサラダ	菓物(サンふじりんご)	706	26.9	牛乳・豚ひき肉・えび・いか	セロリー・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・りんご	スパゲッティー・油・小麦粉・バター・じゃが芋・はちみつ
21	月		田舎うどん	○	ポテトのおかまぶし	レーズンスパイスクーキ	654	22.2	牛乳・鶏肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・削り節・鶏卵	玉葱・人参・大根・葱・小松菜・にんにく・干しぶどう	油・冷凍うどん・じゃが芋・三温糖・小麦粉・アーモンド・くるみ
22	火	2-2	ごはん	○	豆腐とえびのチリソース	ごまだれサラダ	704	29.3	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・えび・豆腐	にんにく・しょうが・葱・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・もやし・コーン・果物	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・白ごま
23	水	2-2	昆布ごはん	○	焼きししゃも	大根のきんぴら	658	26.1	牛乳・鶏肉・油揚げ・刻み昆布・ししゃも・豆腐	ごぼう・人参・グリーンピース・大根・小松菜	米・こんにゃく・三温糖・白ごま・小麦粉・油・ごま油・まめふ
24	木	2-2	ミルクパン	○	揚げギョウザ	中華サラダ	643	23.4	牛乳・豚肉・豆腐	玉葱・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・葱・小松菜	ミルクパン・油・ごま油・ギョウザの皮・白ごま・砂糖・春雨・でんぷん
25	金	2-2	メキシカンカレーピラフ	○	ポトフ	菓物(温州みかん)	603	20.0	牛乳・ベーコン・鶏肉・ウインナー	玉葱・コーン・マッシュルーム・赤・黄・緑ピーマン・にんにく・しょうが・セロリー・人参・キャベツ・パセリ	米・バター・油・じゃが芋
28	月	1-1	茶めし	○	おでん	からしみそ和え	656	28.3	牛乳・結び昆布・がんもどき・つみれ・さつま揚げ・鶏卵・海藻ミックス・西京みそ	大根・きゅうり・もやし・人参	米・ごま油・白ごま・三温糖・こんにゃく・ちくわぶ・砂糖
29	火	1-1	味噌ラーメン	○	ジャーマンポテト	にゅうない豆腐	675	24.2	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・白みそ・ベーコン・粉寒天・豆乳	しょうが・にんにく・人参・もやし・キャベツ・コーン・葱・にら・さやいんげん・みかん・パイン・黄桃・りんご	中華めん・ごま油・油・バター・じゃが芋・砂糖
30	水		麦入りごはん	○	鮭のごま焼き	ピーナッツ和え	593	25.3	牛乳・さけ・鶏肉	キャベツ・人参・小松菜・大根・葱・小松菜	米・麦・油・白ごま・ピーナッツ・砂糖・こんにゃく・でんぷん
31	木	1-1	セサミパン	○	くじらとじゃが芋のケチャップ和え	ベーコンと白菜のスープ	692	29.2	牛乳・くじら・ベーコン・豚肉・豆腐	さやいんげん・人参・にんにく・白菜・小松菜・果物	セサミパン・油・じゃが芋・でんぷん

