

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
10	月	むぎごはん	牛乳	ココアのもと カレーライス わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ	こめ おおむぎ ココアのもと こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ブチマリン	630	21.5
11	火	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのこんぶあえ だんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ みずあめ あまざけ しらたまもち でんぶん	もやし こまつな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく	567	19.5
12	水	アップルこめパン	牛乳	ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンとうにゅうシ チュー	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく だいず とうにゅう	こめこパン さとう こめあぶら マカロニ オリーブあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ こまつな	617	27.4
13	木	むぎごはん		【入学お祝い献立】 ハヤシライス とうなのこんにやくサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ ごま さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつ な キャベツ コーン いちご	628	21.3
14	金	ごはん		かれいのたつたあげ あおだいずのなめたけあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あおだいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし なめたけ にんじん えのきたけ ながねぎ	617	25.3
17	月	ごはん		セルフのツナととうなのそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ	651	22.3
18	火	ごはん		さけふりかけ とりにくとこうやどうふのあげに いそづけ もやしのみそしる	さけ ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう だいずあぶら でんぶん こめあぶら	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	682	26.9
19	水	かやくごはん		【食育の日献立:大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	619	28.4
20	木	ゆでうどん		わふうかきたまじる だいずとごぎかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう とりももにく こんぶ たまご だいず ちりめんじゃこ	ゆでうどん でんぶん こめあぶら さつまいも ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ	668	27.2
21	金	ごはん	のむヨーグルト	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ	ジョア ストロベリー とりにく ぶたにく もずく だいず なたと あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん こまつな にんにく	642	24.8
24	月	ごはん		セルフのピビンバ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ クリームコーン コーン ながねぎ	629	23.5
25	火	ごはん		さばのみそに たくあんあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	616	25.8
26	水	こくとうパン		やきキャベツメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	コッペパン くるざとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン にんにく トマト	633	24.2
27	木	ソフトめん		ミートソース かいそうこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	652	27.1
28	金	ごはん		ささかまのコーンマヨやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	クリームコーン もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	649	25.2

一食平均エネルギー: 633 Kcal

たんぱく質: 24.7 g

脂質: 17.8 g

食塩: 2.0 g