

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	ポークカレー みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	こめ おおむぎ 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 キャベツ フチマリン みかん(かん)	632	19.9
11	火	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりぼしだいこんのごますあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ みそ だいす	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし とうな コーン にんじん たまねぎ キャベツ	673	27.0
12	水	はるいろ ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い・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 さくらゼリー	たまご わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ こめあぶら でんぶん ごま あまざけ しらたまもち さとう みずあめ	にんじん もやし とうな コーン だいこん ほししいだけ こんにゃく さくらんぼ レモンじる	613	21.1
13	木	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ 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 とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	652	25.4
14	金	アップル こめパン	牛乳	ミニオムレツ おはなばだけサラダ はるやさいのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ミニオムレツたまご ぶたにく だいす とうにゅう	こめこパン タビオカパール さとう こめあぶら マカロニ オリーブゆ 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 かぶのは とうな	636	28.0
17	月	ごはん	牛乳	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 たまご ツナ だいす あつあげ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ えのきだけ キャベツ	642	23.6
18	火	ごはん のびヨー グルト	牛乳	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ	ショア ストロベリー ぶたにく とりにく もずく だいす なた あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら 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 もやし にんにく	644	24.9
19	水	かやくごはん	牛乳	【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 こんにゃく きりぼしだいこん こまつな えのきだけ はくさい ながねぎ	619	28.4
20	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいすとこさかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご だいす かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ ながねぎ きゅうり キャベツ	646	29.0
21	金	こくろパン	牛乳	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 だいすたんぱく ベーコン だいす	コッペパン くらざとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン にんにく トマト	636	24.4
24	月	ごはん	牛乳	セルフのピピンパ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ たまご	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 ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ クリームコーン コーン ながねぎ	659	25.6
25	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめあげだししょうゆかけ ひじきとだいすのいために はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	625	25.7
26	水	ごはん	牛乳	いかのごまだれがけ いそマヨあえ しおこうじとりじる	ぎゅうにゅう いか かつおぶし のり とりにく とうふ	こめ こめこ ごま さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	601	27.3
27	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいだけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	667	28.8
28	金	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ こもくじる	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 こんにゃく ながねぎ	627	27.0

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.1 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。