

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	○	チキンカレー 麦ごはん		米 麦			656	
		ルー	○	油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ	20.9	
		フレンチサラダ		油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり		
3火	○	きつねうどん 地粉うどん		地粉うどん			587	
		汁		砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ ほうれんそう	28.1	
		れんこんのはさみ揚げ 野菜とえのきの和え物		油	れんこんのはさみ揚げ かつお節	キャベツ もやし にんじん えのきたけ		
4水	○	ぶた丼 ごはん		米			612	
		具	○	油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	30.5	
		即席漬け かきたま汁		かたくり粉	こんぶ 豆腐 とり肉 卵	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ		
5木	○	ごはん		米			645	
		さばのすだちソースがけ		油 かたくり粉	さば	にんにく しょうが ねぎ すだち	25.7	
		和風サラダ とうがん汁		油	豆腐	キャベツ きゅうり にんじん とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな		
6金	○	フラワーロール		パン			581	
		とり肉のハーブ焼き			とり肉		27.1	
		具だくさんスープ フルーツポンチ	○	じゃがいも ゼリー オレンジジュース	フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー こまつな だいこん しめじ パイナップル もも みかん		
9月	○	ごはん		米			633	
		メンチカツ ポトルソース			メンチカツ		22.2	
		彩り野菜のサラダ たまねぎドレッシング	○	ドレッシング		キャベツ こまつな パプリカ	717	川辺小
		ファイバースープ 川辺小学校のみ開校記念日お祝いデザート		麦 油 チョコクレープ	とり肉	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう	22.8	
10火	○	しょうゆラーメン 中華めん		中華めん			628	
		スープ			ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ なら もやし メンマ	25.1	
		春巻き くきわかめの中華和え		油 はるさめ ごま油 砂糖	春巻き くきわかめ	もやし きゅうり		
11水	○	【「ハルカイト」開所記念献立】					660	
		雑穀ごはん		米 麦 玄米 黒米 もちきび 赤米			25.3	
		生揚げの肉みそがけ(2個)	○	ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶたひき肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ		
		大風和え		ごま 砂糖		にんじん だいこん さやいんげん		
		まゆ玉汁 ももゼリー		まゆ玉だんご さといも ゼリー	とり肉 なんと ふ	にんじん しめじ こまつな		
12木	○	ごはん		米			606	
		いわしのかば焼き		油 砂糖	いわし 澱粉付き		25.3	
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん		
		かぼちゃのみそ汁			油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん		
13金	○	コッペパン いちごジャム		パン ジャム			590	
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		26.3	
		グリーンサラダ ノンオイルごまドレッシング	○	ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ		
		チリコンカン		油 じゃがいも	とり肉 だいず	にんにく にんじん たまねぎ		
17火	○	【十五夜献立】					609	
		さつまいもごはん		米 さつまいも ごま			29	
		さけの照り焼き			さけの照り焼き			
		おひたし				キャベツ もやし こまつな		
		お月見だんご汁		かぼちゃいももち	かまぼこ とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
18水	○	ごはん		米			649	
		蒸しシュウマイ(2個)			シュウマイ		27.7	
		華風和え ジャーチャン豆腐	○	砂糖 ごま ごま油 砂糖 油 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう たけのこ にんじん 干しいたけ なら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		
19木	○	ごはん		米			599	
		チキンステーキ		油 砂糖	とり肉	たまねぎ にんにく	21.9	
		切り干しだいこんのサラダ ぶた肉とキャベツのごまみそ汁		油 ごま	切り干しだいこん きゅうり にんじん ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん しょうが		
20金	○	セルフハンバーガー 子どもパンスライス		パン			572	
		ハンバーグケチャップソース			ハンバーグ		26.0	
		ポイルキャベツ ABCスープ	○	マカロニ じゃがいも	とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン セロリー マッシュルーム		
24火	○	みそけんちんうどん 地粉うどん		地粉うどん			615	
		汁		さといも	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	31.8	
		いかの天ぷら		小麦粉 油	いか			
		かんぴょうの和え物 南桜井小学校のみ開校記念日お祝いデザート		砂糖 チョコクレープ		かんぴょう こまつな にんじん	699	南桜井小
					32.4			
25水	○	ごはん		米			650	
		とり肉のメキシカン焼き		油	とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン トマト	31.0	
		だいずサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	きゅうり こまつな にんじん		
		コンソメスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー		
26木	○	ごはん		米			627	
		かれいフライ ポトルソース		油	かれいフライ		26.1	
		ごま和え 高野豆腐の煮物		ごま 砂糖 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	キャベツ こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん		
27金	○	キムチチャーハン		米 油 ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ たまねぎ グリンピース	614	
		ねぎまんじゅう(2個)			ねぎまんじゅう		28.6	
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん		江戸川小中
		わかめスープ 江戸川小中学校のみ開校記念日お祝いデザート		ごま油 チョコクレープ	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	698	
					29.2			
30月	○	ごはん		米			600	
		ぶた肉のねぎみそがけ		油 砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ	27.4	
		ひじきの和え物 和風スープ		油	ひじき とり肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん こまつな		

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
							μg	mg	mg	mg		
月の平均栄養量	618	26.6(17.2)	28.5	87.2	392	3.8	301	0.59	0.53	31	5.4	2.5