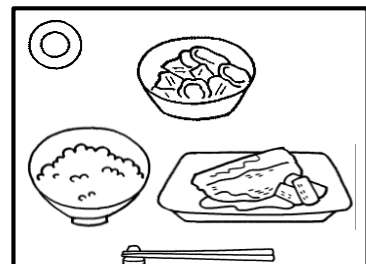
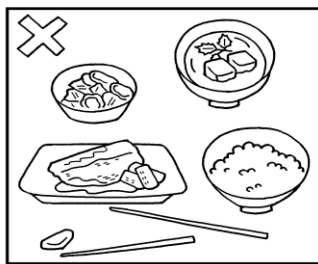
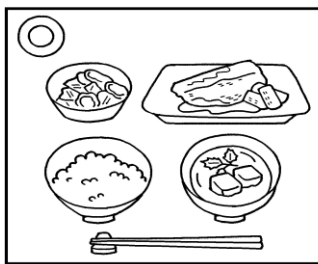


日	曜	献立名		食品名			エネルギー kcal	タンパク質 g	
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	火	ごはん 牛乳	はっほうさい 八宝菜 はるま 春巻き	ごはんに 油 小麦粉 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ	684	30.2	
2	水	ごはん 牛乳	肉じゃが 野菜のちりめん和え	ごはんに 油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 のり ぶた肉 ちくわ ちりめん(しらす)	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん 小松菜 もやし キャベツ	649	25.5	
4	金	ごはん 牛乳	野菜スープ	ごはんに バター コーン 油 ごま	牛乳 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ もやし	609	17.8	
8	火	ごはん 牛乳	肉団子と野菜のうま煮 かみかみ和え	ごはんに さとう 油 ごま ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 うずら卵 いか	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ だいこん きゅうり	624	17.6	
9	水	ごはん 牛乳	はんぺんのもみじ揚げ ごま和え みそかきたま汁	ごはんに 米粉 油 小麦粉 さとう ごま	牛乳 はんぺん 卵 豆腐 みそ	にんじん トマト キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 たまねぎ 小松菜 えのき	674	25.7	
10	木	ごはん 牛乳	菜飯 豆腐の中華煮 パンサンズー	ごはんに 油 さとう はるま 春雨 ごま油	牛乳 豆腐 ぶた肉 卵 ハム	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	650	25.5	
11	金	ごはん 牛乳	さつまいものシチュー ツナサラダ	ごはんに さつまいも 油 米粉 バター さとう ドレッシング きな粉	牛乳 とり肉 シーチキン	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり はくさい えだまめ キャベツ ブロッコリー	621	18.9	
14	月	ごはん 牛乳	若鶏の照り焼き そくせき漬け けんちん汁	ごはんに さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん こんにやく	600	22.3	
15	火	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き カラフル和え 白菜と肉団子のスープ	ごはんに マヨネーズ 春雨	牛乳 さわら とり肉 ぶた肉 みそ チーズ	たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん はくさい	665	24.8	
16	水	ごはん 牛乳	チキンカレー 梅酒白玉	ごはんに じゃがいも 油 さとう 白玉 カクテルゼリー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト もも みかん パイナップル	712	19.2	
17	木	ごはん 牛乳	黒糖パン チーズ入りカップオムレツ ポトフ	ごはんに 黒糖パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン チーズ 卵 ウインナー	たまねぎ ほうれん草 トマト パセリ にんじん かぶ グリーンピース	760	29.2	
18	金	ごはん 牛乳	手作り枝豆コロッケ 温野菜 だいこんのみそ汁	ごはんに じゃがいも 米粉 パン粉 油	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ だいこん ねぎ しめじ	635	21.2	
21	月	ごはん 牛乳	とりすき焼き きゅうりとわかめの酢の物	ごはんに 油 さとう やき麩 ごま	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	はくさい にんじん こんにやく ねぎ だいこん もやし キャベツ きゅうり	626	24.2	
22	火	ごはん 牛乳	揚げ魚のゆず風味 ゆかり和え とりごぼうスープ	ごはんに でんぶん 米粉 油 さとう	牛乳 さわら とり肉 豆腐 油揚げ	ゆず キャベツ もやし しそ ごぼう にんじん しめじ ねぎ	689	28.4	
24	木	ごはん 牛乳	焼きししゃも わかめと卵のすまし汁	ごはんに 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも 卵	たけのこ にんじん えのき えだまめ たまねぎ もやし 小松菜	603	30.8	
25	金	ごはん 牛乳	みそラーメン シューマイ ピリ辛きゅうり	ごはんに 中華めん ごま ごま油 コーン	牛乳 ぶた肉 みそ	もやし にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	636	25.3	
28	月	ごはん 牛乳	豆腐の真砂揚げ 梅おかか和え のっぺい汁	ごはんに ごま さとう 油 さといも	牛乳 豆腐 えび とり肉 ちりめん 卵 ひじき はんぺん かつお節 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 梅干し だいこん はくさい	633	27.3	
29	火	ごはん 牛乳	こんにやくチャプチェ ほうれん草ともやしのナムル	ごはんに ごま油 ごま さとう	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん エリンギ にら こんにやく いんげん ほうれん草 もやし	655	22.3	
30	水	ごはん 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き 小松菜とわかめの煮浸し	ごはんに 油 さとう お米のタルト	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ かつお節	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 えのき	715	25.4	
							平均	655	24.3
							小学校3・4年基準	650	26 (21~ 32.5)

※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

↑汁物が無いとき、ごはんのとなりにはおかずを置きましょう。