

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえる	
10(金)	しんきゅうおいわいこんだて			こめ むぎ あぶら ごま	わかめ あかうお とうふ わかめ	だいこん にんじん えのきだけ なばな	515 22.6
13(月)	むぎごはん		あかうおのてりやき はるのすましじる こうはくだいふく	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じゃがいも	なまあげ ぶたにく まめみそ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	594 26.5
14(火)	むぎごはん		チキンカレー こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも あぶら サラダこんにやく あぶら さとう ごま	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ	559 19.2
15(水)	じごなうどん		きつねうどん おさかなさつまのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん さとう こむぎこ こめこ あぶら	あぶらあげ とりにく わかめ おさかなさつま (たまご・にゅうふしよう)	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし ゆかり	554 24.4
16(木)	むぎごはん		てづくりのりのつくだに にくじゃが こまつなのごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう さとう じゃがいも あぶら しらたき さとう ごま	のり ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	545 20.3
17(金)	1ねんせいきゅうしゅくかいし			はちみつパン	あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	ベーコン ぶたにく だいず	547 24.1
20(月)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん きよみオレンジ	583 26.6
21(火)	こどもパン		ウィンナーとはるやさいの とうにゅうクリームに かいそうサラダ	こどもパン じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう あぶら	ウィンナー しろはなまめ とうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ アスパラガス きゅうり キャベツ コーン にんじん	556 20.0
22(水)	にほんのきょうどりょうり：ならげん			こめ あぶら さとう あぶら しらたき さとう ごま わらびもち (たまご・にゅうふしよう)	とりにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ	616 25.3
23(木)	たけのこごはん		さわらさいきょうやき はるやさいのけんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく	とりにく あぶらあげ さわらさいきょうづけ (たまご・にゅうふしよう) あぶらあげ とうふ	たけのこ さやえんどう だいこん にんじん ごぼう なばな	559 27.5
24(金)	セルフホットドッグ (コッペンスライス)		フランクフルト やさいスープ ヨーグルト	コッペンスライス じゃがいも あぶら	フランクフルト (たまご・にゅうふしよう) ベーコン とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな	600 24.8
27(月)	やきにくチャーハン		とりにくのからあげ フンタンスープ	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ あぶら フンタンのかわ あぶら	ぶたにく とりにく ぶたにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが	563 29.6
28(火)	さいたましみのひきゅうしゅく			こめ あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく しろはなまめ きゅうりにゅう わかめ	たまねぎ にんじん スイスチャード こまつな きゅうり コーン	560 19.7

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 調味料は記載しておりません。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

「こまつな」は緑区の若谷さんが育ててくれた新鮮な地場産物を使用します。
そして、2、4日からは若谷さんのみずみずしくあまい「新たまねぎ」を使用します。



22日は、西区の原田さんのおいしいお米「コシヒカリ」を使います。

今年度より新たに「お箸(長さ18センチ)」の提供が始まります。お箸の持参は不要となりますが、サイズが合わない場合等は持参して使用しても構いません。(スプーン・フォークも献立に合わせて提供いたします。)