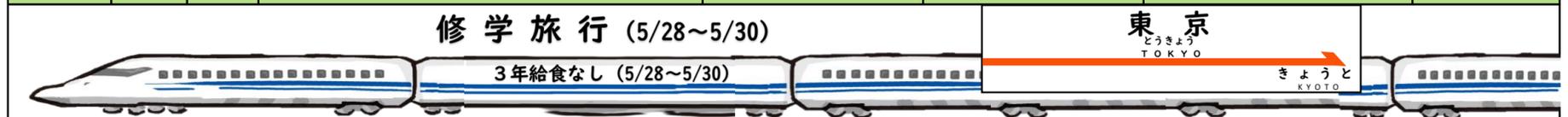


日	曜日	献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー Kcal
1	木	カレー南蛮 胡麻ドレッシングサラダ ★ナッツ入りチョコケーキ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	うどん 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま チョコレート 小麦粉 無塩バター アーモンド	玉葱 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜	851
2	金	ちまき ★いかの薬味焼き 具だくさんスープ	牛乳 豚肉 いか 米みそ ベーコン	もち米 米 油 ごま油 砂糖 白ごま	椎茸 人参 たけのこ グリーンピース にんにく 白菜 玉葱 かぶ	840
7	水	コマツナトースト 和風ポトフ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 いんげんまめ ボンレスハム	無塩食パン マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 砂糖	玉葱 小松菜 人参 ぶなしめじ 大根 白菜 ほうれんそう	699
8	木	ひじきご飯 ★和風厚焼き玉子 かまぼこ和え すまし汁	牛乳 芽ひじき 油揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ	米 油 系こんにゃく 砂糖 玉ふ	人参 玉葱 椎茸 さやいんげん 白菜 小松菜 大根 レモン ほうれんそう 長ねぎ たけのこ	721
9	金	ご飯 ★小魚のアーモンドかりんとうがらめ ツナサラダ 田舎汁	牛乳 にぎす ツナ 生揚げ 白みそ	米 でんぷん 砂糖 アーモンド 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 白菜 コーン 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	691
12	月	★卵入りセルフビーンズコロケサンド キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚肉 牛乳 卵	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉葱 人参 パセリ キャベツ もやし コーン 小松菜	803
13	火	ご飯 鶏の照り焼き ラーメンサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 豚肉 木綿豆腐	米 ラーメン 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも 板こんにゃく	生姜 もやし 人参 胡瓜 コーン 大根 長ねぎ 椎茸	725
15	木	ご飯 魚のクラッカー揚げ お浸し 田舎汁	牛乳 メルルーサ 豆乳 花かつお わかめ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま	白菜 もやし 人参 大根 長ねぎ 玉葱	717
16	金	ナポリタン ★卵入り洋風スープ 二色ゼリー	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 卵 粉寒天	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム にんにく トマト 小松菜 いちご	748
19	月	麻婆豆腐丼 ポテト春巻き 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ツナ チーズ 大豆 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油 じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 はるさめ	玉葱 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	856
20	火	ご飯 鯖の味噌煮 もやしのゴマ醤油 みそ汁	牛乳 さば 赤みそ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	生姜 長ねぎ もやし 小松菜 人参	818
21	水	黒砂糖パン ★スパニッシュオムレツ じゃこ入り和風サラダ 千切り野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ いんげんまめ 卵 わかめ ちりめん 豚肉	黒砂糖パン バター ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 椎茸 小松菜	696
22	木	麦ごはん 鮭とジャガイモの甘辛揚げ わかめサラダ 豆腐の味噌汁	ジョア 生サケ わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 玉葱 長ねぎ	747
23	金	ハヤシライス 生揚げのみそ炒め ヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズまめ 生揚げ わかめ ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 小松菜	862
26	月	ご飯 小松菜のジャンボ餃子 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ 鶏肉	米 ごま油 ぎょうざの皮 はるさめ 砂糖 白ごま	小松菜 キャベツ にんにく 生姜 胡瓜 人参 ぶなしめじ もやし 長ねぎ	722
27	火	キムチチャーハン 野菜のスープ スパイシーポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	米 麦 白ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	人参 白菜キムチ 長ねぎ ピーマン 玉葱 コーン 小松菜	709



28	水	★卵入りビスキュイパン ★いかとアサリのチャウダー 美生柑	牛乳 卵 あさり えび 生クリーム	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油	マーマレード 玉葱 人参 マッシュルーム ぶなしめじ パセリ 美生柑	722
29	木	雑穀ご飯 魚の八丈島レモンあんかけ 2種のお豆玉ねぎドレッシング和え 鶏ちゃんこ汁 イチゴ入りサイダーゼリー	牛乳 メルルーサ いんげんまめ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 粉寒天	米 雑穀 でんぷん 小麦粉 砂糖 はちみつ	レモン キャベツ 胡瓜 玉葱 小松菜 椎茸 人参 長ねぎ いちご	759
<b>小松菜給食</b>						
30	金	ベーコンと小松菜のペペロンチーノ レモンドレッシングサラダ ★小松菜のたまご蒸しケーキ	牛乳 ベーコン 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター チョコ	にんにく タカノツメ 小松菜 玉葱 エリンギ キャベツ 胡瓜 人参 レモン	744