

日付	献立名	体を作る食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	体を動かす食品(黄)	kcal/g
1 (木)	ツナごはん けんちんじる コーンサラダ	牛乳 ツナ 鶏肉 とうふ	にんじん ごぼう はくさい えのき コーン缶 キャベツ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 マヨネーズ	553
					22.0
2 (金)	ジャガイモのチリソース だいずのもの バナナ	牛乳 むきえび 大豆 こんぶ	ピーマン にんじん なす 玉ねぎ パ ナナ	米 ジャがいも 砂糖 こんにやく	670
					23.3
5 (月)	はっぼうさい マカロニサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 うずら卵 ロースハム	にんじん ピーマン きゅうり 玉ねぎ ミニトマト 干しいたけ チンゲン菜 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ	米 かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	616
					23.1
6 (火)	そぼろごはん ごまあえ みそしる	牛乳 鶏ミンチ ツナ 卵 みそ わかめ かつお節 とうふ	ほうれんそう こまつな 青ねぎ しょうが もやし えのき 白ねぎ	米 砂糖 ごま	597
					30.8
7 (水)	コロケ ひじきのものに あまずあえ	牛乳 豚ミンチ たまご 油揚げ ひじき	にんじん 切干しだいこん 玉ねぎ 干しいたけ	米 ジャがいも 薄力粉 サラダ油 パン粉 ごま バター	727
					23.4
8 (木)	チキンピラフ ちゅうかスープ カルピスカんてん	牛乳 鶏肉 カルピス 寒天	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ はくさい	米 バター	454
					18.7
9 (金)	マグロのかくに ごぼうサラダ チャブチェ	牛乳 まぐろ 豚肉	にんじん しょうが ごぼう きゅうり キャベツ にんにく たけのこ しいたけ	米 砂糖 ごま油 はるさめ ごま マヨネーズ	601
					30.3
12 (月)	やながわに ポテトサラダ ししゃも	牛乳 豚肉 ししゃも ロースハム 卵	にんじん 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	652
					26.4
13 (火)	セレクト給食	牛乳 豚肉 卵 (えび)	にんじん 玉ねぎ にんにく 福神漬 バイン缶 もも缶 パナナ みかん缶 りんご	米 ジャがいも 白玉団子 砂糖 バター	754
					21.9
14 (水)	ロールパン 焼きそば ハムサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ロールパン 砂糖 焼きそば マヨネーズ	550
					23.5

献立の内容は材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

## セレクト給食のお知らせ

今回のセレクト給食は

カツカレー 福神漬 フルーツ白玉

カロリー 913kcal タンパク質 32.0g

エビカレー 福神漬 フルーツ白玉

カロリー 912kcal タンパク質 28.9g

カレーの具のトンカツか  
エビフライの選択(セレクト)  
になります



注 献立の食材はエビカレーの場合だけ(赤)の食材にエビが追加になります