

ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりよう			
			血や肉に なる あか	からだ 体の調子を みどり ととのえる	エネルギーの もとになる き	
2(月)	牛乳 いわしのかばやき だいすのさっぱりあえ おにっこじる	595 22.8	ぎゅうにゅう いわし だいす とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきだけ たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま サラダあぶら	
3(火)	牛乳 ごもくらーメン いかときゅうりのちゅうかあえ メープルマフィン	542 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ もやし しろねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう メープルマフィン	
4(水)	牛乳 よしのに ひじきとだいこんのゴマネーズあえ	638 23.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりももにく ひじき ツナ	にんじん たけのこ インゲン だいこん ほうれんそう	こめ さといも こんにゃく さとう かたくりこ すりごま ノンエッグマヨネーズ	
5(木)	牛乳 あつあげのミートソースに フレンチサラダ こくとうパン	568 24.2	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あつあげ とりささみ	たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ キャベツ きゅうり	こくとうパン サラダあぶら かたくりこ さとう	
6(金)	牛乳 ひろしまなとタコのカレーピラフ じやがいものスープ みかんゼリー ひろしまきゅうしょく	505 18.8	ぎゅうにゅう たこ たまご ベーコン	たまねぎ ひろしまな にんじん しめじ パセリ	こめ サラダあぶら じやがいも みかんゼリー	
9(月)	牛乳 とりにくのこめからあげ れんこんのきんぴら とんじる	673 27.4	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく れんこん にんじん インゲン たまねぎ しろねぎ	こめ こめこ あぶら しろごま サラダあぶら さとう さといも	
10(火)	牛乳 キムチやきそば だいこんのツナサラダ コッペパン	522 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ はくさいキムチ しろねぎ だいこん きゅうり とうもろこし レモン	コッペパン やきそば ごまあぶら さとう	
12(木)	牛乳 とりにくのクリームに チンゲンサイのソテー パイントパン	650 24.1	ぎゅうにゅう とりももにく なまクリーム ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ とうもろこし	パイントパン じやがいも こむぎこ サラダあぶら	
13(金)	牛乳 ポークカレー こんさいサラダ	629 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが れんこん ごぼう	こめ じやがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	
16(月)	牛乳 かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのごまあえ	554 23.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりささみ	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース はくさい ほうれんそう	こめ いとこんにやく サラダあぶら さとう すりごま	
17(火)	牛乳 ひろしまなッポリタン アーモンドサラダ こめこパン	505 19.6	ぎゅうにゅう ちくわ チキンハム	ひろしまな たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム にんにく トマト きゅうり はくさい	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら アーモンド さとう サラダあぶら	
18(水)	牛乳 ぶたにくのみそいため かきたまじる	531 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ わけぎ しろねぎ しょうが えのきだけ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	
19(木)	牛乳 ポークビーンズ ミックスサラダ リッチパン	660 28.4	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ キュウリ	リッチパン じやがいも サラダあぶら さとう	
20(金)	牛乳 ホキのこうみやき きりぼしだいこんのマヨあえ おぶっこ ながのけんのりょうり	624 30.2	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム とりももにく あぶらあげ みそ	ゆかり うめ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ ほうとう さつまいも	
24(火)	牛乳 にくうどん わけぎともやしのごまますあえ かぼちゃマフィン うめかりこはん	554 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ わけぎ もやし	うどん しろごま さとう かぼちゃマフィン	
25(水)	牛乳 マーボーじやがいも きりぼしだいこんのナムル	561 21.8	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ じやがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	
26(木)	牛乳 チキンカツサンド (チキンカツ・ゆでキャベツ) マカロニスープ コッペパン	547 24.0	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン あぶら ぱんこ こむぎこ シェルマカロニ	
27(金)	牛乳 ひろしまなづけ入りシャキッとガパオライス はくさいスープ ひろしまきゅうしょく	550 23.4	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん ひろしまな あかピーマン にんにく はくさい しめじ パセリ	こめ オリーブあぶら さとう じやがいも	

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	578	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	226	食塩
たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	18.3	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	316	食物繊維 総量 g	5.5	ビタミン C mg	12	2.3