

日	曜日	今日の献立	おまな材料と体内ではたらき			栄養価
		(牛乳は毎日つきます)	体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
6	水	たまごうどん 青のりポテト 蒸しパン	卵 鶏肉	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜	うどん じゃがいも 蒸しパン	中 : 841kcal
7	木	ご飯 豆腐の肉そぼろ炒め キャベツのじゃこサラダ 豆麩の味噌汁	豆腐 豚挽肉 しらす	人参 玉ねぎ ほうれん草 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 米 大麦 麩	小 : 643kcal 中 : 740kcal
8	金	スライスパン りんごジャム 鶏肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム 豚肉	ごぼう もやし 水菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 生姜	スライスパン ジャム バター	小 : 658kcal 中 : 810kcal 高 : 684kcal
11	月	ご飯 春巻き 春雨サラダ 具たくさんスープ	春巻き ハム 卵 わかめ	人参 もやし 木耳 大根 しめじ キャベツ	米 大麦 春雨	小 : 749kcal 中 : 902kcal
12	火	ご飯 ますの塩焼き 白菜のおひたし 豚汁	ます 豚肉 豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	米 大麦 じゃがいも	小 : 628kcal 中 : 723kcal 高 : 597kcal
13	水	ナポリタン キャベツのサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ	スパゲティ	小 : 667kcal 中 : 759kcal 高 : 594kcal
14	木	ご飯 鶏の照り焼き もやしの胡麻和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 切干大根	米 大麦	小 : 656kcal 中 : 753kcal 高 : 627kcal
15	金	ホットドッグ ジャーマンポテト ワンタンスープ	ウィンナー ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 筍 人参 青梗菜 もやし	コッペパン じゃがいも ワンタン	小 : 674kcal 中 : 751kcal 高 : 625kcal
18	月	ご飯 豚肉とごぼうの炒め物 白菜の塩昆布和え たまごの味噌汁	豚肉 焼き竹輪 塩昆布 たまご 高野豆腐	ごぼう 人参 白菜 ねぎ なめこ	米 大麦	小 : 647kcal 中 : 745kcal 高 : 619kcal
19	火	筍おにぎり 大根の煮物 いんげんの味噌汁	鶏挽肉 油揚げ 鶏肉 うずら卵	筍 大葉 人参 椎茸 小松菜 大根 いんげん 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも	小 : 732kcal 中 : 842kcal 高 : 716kcal
20	水	醤油ラーメン じゃがいものサラダ グレープフルーツ	豚肉 つとまき	もやし メンマ ねぎ ブロッコリー 人参 グレープフルーツ	ラーメン じゃがいも	小 : 566kcal 中 : 665kcal 高 : 539kcal
21	木	ご飯 鶏肉のハーフ焼き もやしナムル しめじの味噌汁	鶏肉 ハム 豆腐	もやし 人参 ほうれん草 しめじ かぶ キャベツ	米 大麦	小 : 646kcal 中 : 743kcal 高 : 617kcal
22	金	黒砂糖パン 鶏肉と小松菜の炒め物 大根サラダ 春キャベツのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	小松菜 大根 水菜 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	黒砂糖パン	小 : 734kcal 中 : 853kcal 高 : 727kcal
25	月	ご飯 オムレツ ほうれん草のバターソテー 豆腐の胡麻味噌汁	卵 豚挽肉 ベーコン 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン しめじ 小松菜 もやし	米 大麦 じゃがいも	小 : 655kcal 中 : 754kcal 高 : 628kcal
26	火	ご飯 じゃがいもと鱈の塩炒め 白菜の甘酢和え 大根の味噌汁	鱈 豚肉 油揚げ	いんげん 白菜 人参 大根 キャベツ	米 大麦 じゃがいも	小 : 663kcal 中 : 761kcal 高 : 635kcal
27	水	ソース焼きそば ごぼうサラダ わかめのスープ	豚肉 ささみ わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ごぼう 人参 えのき 筍 ねぎ	焼きそば類 マヨネーズ	小 : 604kcal 中 : 691kcal 高 : 565kcal
28	木	ご飯 鶏肉のカレー炒め キャベツのマカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 ベーコン	ピーマン キャベツ コーン 玉ねぎ 里芋 ねぎ	米 大麦 じゃがいも マカロニ	小 : 659kcal 中 : 755kcal 高 : 629kcal