

日(曜) ○は、 箸の日	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
1(水)	わふうピラフ		魚のレモンふうみあげ やさいスープ	とりにく ホキ ベーコン 牛乳	こめ こむぎこ マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリンピース キャベツ かぶ レモン	600	25.5
2(水) ○	ごはん		家常豆腐 くわかめのサラダ あじさいゼリー	なまあげ とりにく みそ くわかめ 牛乳	こめ でんぶん ごま油 砂糖 油	にんじん しめじ ながねぎ もやし たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり ぶどう果汁	618	25.7
3(木)	フラワーパン		チキンピーズ マカロニサラダ	だいたい とりにく 牛乳	フラワーパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし	632	25.9
4(金) ○	ひるぜん 蕨山おこわ		ハタハタのからあげ 八寸汁	ハタハタ あずき とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ 牛乳	こめ もち米 でんぶん こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん えのきたけ ほししいたけ さやえんどう たけのこ れんこん ごぼう	569	24.6
岡山・広島の郷土料理								
7(月) ○	ごはん ひきわりなっとう		じゃがいものそぼろ煮 からし和え	なまあげ とりにく なっとう 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ もやし	620	24.0
8(水) ○	カミカミ キムチライス		ししゃもフライ おこげのスープ	とりにく ししゃも ぶたにく 牛乳	こめ おこげ(こめ) でんぶん こむぎこ ごま油 砂糖 油	はくさい にんじん えだまめ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ もやし たけのこ きくらげ	627	26.3
9(水)	きなこあげパン (ソフトフランスパン)		じゃがいものスープ煮 こまつなのサラダ	とりにく きなこ わかめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	601	21.9
10(木) ○	ごはん		うま煮丼 甘辛ポテト メロン	ぶたにく なまあげ ちくわ なた 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ たけのこ チンゲンサイ メロン	667	22.0
11(金) ○	山菜うどん		大豆とナッツのカレー風味 そくせきづけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいたい 牛乳	うどん カシューナッツ 砂糖 油	にんじん ながねぎ なめこ わらび えのきたけ たけのこ ほししいたけ かぶ きゅうり	600	25.2
14(月) ○	ごはん		生揚げとキムチのいため煮 こんにゃくサラダ	ぶたにく なまあげ わかめ 牛乳	こめ でんぶん ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん もやし はくさい いら こんにゃく だいこん とうもろこし きゅうり	598	24.1
15(水) ○	こぎつねずし		魚のごまみそかけ 沢煮椀	ホキ みそ とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん ごま 砂糖 油	かんぴょう にんじん ごぼう さやえんどう こんにゃく だいこん ながねぎ	658	28.2
16(木)	スパゲッティ ペペロンチーノ		ポテトフライ かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく かいそう 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	キャベツ こまつな しめじ にんにく だいこん たまねぎ きゅうり とうもろこし	603	21.8
17(木) ○	ごはん		そぼろ丼 こじる そくせきづけ	とりにく だいたい あぶらあげ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも 砂糖 油	だいこん しょうが にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり	600	27.0
18(金)	カレーライス (ごはん)		ごまサラダ バナナ	とりにく 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが セロリー キャベツ りんご もやし きゅうり バナナ	683	21.8
21(月)	こどもパン (スライス)		魚のサルサソースかけ メキシカンスープ かぼちゃプリン	タラ とりにく 豆乳 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	たまねぎ トマト にんにく レモン アボガド かぼちゃ	601	26.9
オリパラ献立★メキシコ料理								
22(水) ○	ごはん		ソイ丼 みそ汁 ゆかり和え	ぶたにく ベーコン わかめ だいたい みそ 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり しそ	619	25.9
23(水)	パプリカライス		クリームソース ひじきのマリネ	えび いか とりにく しろはなまめ ひじき 牛乳	こめ バター こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん パプリカ粉	601	24.4
24(木) ○	ごはん		おやこ煮 いそか和え みかん(冷)	たまご とりにく のり なまあげ 牛乳	こめ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし みかん	622	24.7
25(金) ○	みそラーメン		あげぎょうざ わかめのサラダ	ぶたにく みそ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし ながねぎ いら キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく しょうが こまつな	610	23.9
28(月) ○	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ 牛乳	こめ はるさめ でんぶん ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく ねぎ こまつな たけのこ ほししいたけ きゅうり	597	25.9
29(水) ○	なめし		あじフライ みそけんちん汁	アジ とうふ とりにく みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	ひろしまな きょうな だいこん こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな ながねぎ	582	23.0
30(水)	ピタパン		チリコンカン ABCマカロニスープ レモンのマフィン	ぶたにく きんとき豆 とりにく だいたい 豆乳 牛乳	ピタパン マカロニ 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ にんにく レモン	625	33.0
オリパラ献立★アメリカ料理								
平均 栄養量							615	25.1

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。