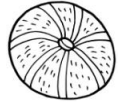




				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
3日(月)	ぎゅうにゅう ごはん コロッケ つけあわせ ソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
		ごはん	はいがまい 95g		○			ごはん	はいがまい 95g		○			
		コロッケ	コロッケ 50×2		○			はっほうさい 八宝菜	ぶたにく 30g		○			
			あぶら 7g		○				きりいか 20g		○			
			キャベツ 30g			○			りょうりしゅ 2g			○		
			コーン 10g			○			うずらたまご 20g				○	
			ソース 1ふくろ						にんじん 20g					○
			とりにく 15g		○				はくさい 70g					○
			しろワイン 0.45g			○			たまねぎ 50g					○
			マカロニ 4.5g			○			たけのこみずに 20g					○
			はくさい 25g			○			ちんげんさい 15g					○
			たまねぎ 25g			○			ほししいたけ 1g					○
			トマトかん 15g			○			しょうが 1g					○
			トマトピューレ 15g			○			こいくちしょうゆ 4g					○
			にんじん 15g			○			しお 0.3g					
	にんにく 0.75g			○		こしょう 0.04g								
	パセリ 0.75g			○		さけ 1g								
	オリーブあぶら 0.75g			○		かたくりこ 2g								
	さとう 0.15g					ちゅうかだし 1g								
	しお 0.6g					とりがらすूप 1g								
	こしょう 0.03g					みず 22g								
	うすくちしょうゆ 1.5g					あぶら 1g					○			
	コンソメ 1.2g					ごまあぶら 0.5g					○			
	みず 150g													
4日(火)	ぎゅうにゅう ビビンバ トック卵スープ	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			中華スープ	ローズハム 10g			○			
		はいがまい 100g		○				とうふ 20g		○				
		ぶたひきにく 50g		○				たまねぎ 25g					○	
		にんにく 0.25g			○			にんじん 10g					○	
		ごまあぶら 1g			○			ねぎ 5g					○	
		りょうりしゅ 3g				○		しお 0.3g						
		さけ 1.6g						こしょう 0.02g						
		こいくちしょうゆ 3g						うすくちしょうゆ 2g						
		コチジャン 0.4g						ちゅうかだし 0.8g						
		ほうれんそう 26g				○		とりがらかん 5g						
		にんじん 20g				○		みず 150g						
		もやし 20g				○								
		きりぼしだいこん 4.5g				○		7日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		さとう 2g			○				ポークカレーライス	はいがまい 100g		○		
		こいくちしょうゆ 4g			○					ぶたにく 40g			○	
ごまあぶら 1g			○			じゃがいも 75g				○				
ごま 1g			○			たまねぎ 60g					○			
						にんじん 30g					○			
						にんにく 0.7g					○			
						りんごピューレ 5g					○			
						あぶら 0.5g					○			
						とりがらかん 1.5g					○			
						ケチャップ 1.5g								
						ウスターソース 2.3g								
						こいくちしょうゆ 1.5g								
						カレールウ 17g								
						しお 0.3g								
						こしょう 0.02g								
						みず 125g								
						キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 60g				○			
							コーン 10g				○			
							さとう 2g							
							りんごす 2g							
							しお 0.4g							
							うすくちしょうゆ 0.4g							
5日(水)	ぎゅうにゅう パン チキガーリック ポテトスープ ツナとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			のみにぎに きをつけよう							
		パン	こめこパン 75g		○									
		チキガーリック	とりにく 45×2		○									
			しろワイン 1.8g											
			しお 0.3g											
			こしょう 0.03g											
			にんにく 0.03g											
			こいくちしょうゆ 1.5g											
			オリーブあぶら 0.4g											
			ぶたにく 13g			○								
			ベーコン 8g			○								
			たまねぎ 25g			○								
			にんじん 10g			○								
			じゃがいも 50g			○								
			パセリ 0.2g			○								
	しお 0.25g													
	りょうりしゅ 1.2g													
	うすくちしょうゆ 2.2g													
	こしょう 0.02g													
	コンソメ 1.3g													
	みず 150g													
	ツナ 23g			○										
	キャベツ 35g													
	コーン 7.5g													
	あぶら 0.3g													
	しお 0.3g													
	こしょう 0.01g													

\* 仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。  
 \* エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6gです。  
 \* 栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

			あか	き	みどり				あか	き	みどり										
24日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	○			27日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	○												
	1ぼん	1ぼん					1ぼん	1ぼん													
エネルギー 823kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.0g	ハヤシライス	はいがまい あかワイン ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース セロリー あぶら トマトピューレ ケチャップ しお こしょう デミグラスソース トンカツソース ウスターソース はくりきこ あぶら みず	○	○		エネルギー 850kcal たんぱく質 35.7g 脂質 22.8g	炊き込みごはん	はいがまい うすあげ とりにく つきこんにやく ほししいたけ うすくちしょうゆ しお にんじん みりん りょうりしゆ	○	○											
	フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム ドレッシング	○				豚肉と厚揚げの みそ煮	ぶたにく りょうりしゆ あつあげ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん ぶなしめじ さとう こいくちしょうゆ あかみそ だし	○			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○									
		25日(火)	ぎゅうにゅう	○				28日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	○										
		ごはん	はいがまい	○	○				パン	レーズンパン	○		○								
		ミートボールと 野菜の甘酢	ミートボール しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ こいくちしょうゆ さとう りょうりしゆ す ちゅうかだし ケチャップ とりがらスープ かたくりこ あぶら みず	○						かぼちゃのシチュー	とりにく りょうりしゆ ベーコン かぼちゃ たまねぎ えだまめ しお こしょう はくりきこ バター クリーム ぎゅうにゅう みず		○								
		コーンスープ	とりにく スイートコーン コーン しろねぎ ニラ しお こしょう うすくちしょうゆ かりゆーだし みず	○						煮込みウインナー	ウインナー ピーマン マッシュルームかん トマトケチャップ さとう みず あぶら しお こしょう		○								
		26日(水)	ぎゅうにゅう	○							31日(月)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	○						
		マーボー丼	はいがまい ぶたひきにく とうふ あぶら しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にら とりがらスープ ちゅうかだし りょうりしゆ さとう こいくちしょうゆ はっちょうみそ トウバンジャン かたくりこ ごまあぶら	○	○								鶏肉のゆず塩焼き	とりにく しお ゆずかじゅう	○	○					
		エネルギー 757kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.7g	きゅうりの 中華和え	きゅうり さとう こいくちしょうゆ らーゆ	○										五目汁	かまぼこ だいこん はくさい にんじん みつば ほししいたけ しお うすくちしょうゆ だし	○				
				ツナわかめそぼろ	ツナ わかめ ごま りょうりしゆ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みず									○							

\* 仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。  
\* エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6gです。

\*