

日	献立名			主な食品			栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
1	 エコまい		すぶた はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー しいたけ パイナップル キャベツ さやいんげん	635	22.8
2	 ピーンズピラフ		きんぴらにくだんご ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ウインナー だいたず パーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎご ごま さとう でんぶ	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ マッシュルーム ごぼう にんにく しょうが	659	23.2
3	 はくはん		スケウダラフライのカレータルタル ゆかりあえ みそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう スケウダラ とうふ あぶらあげ	こめ こむぎご パンこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ はくさい かぶ こまつな ブルーベリー	681	21.1
6	 ★ カレマのハヤメサコ (はくはん)		かおりづけ おつきみだんごじる★	ぎゅうにゅう サンマ とりにつく	こめ あぶら はちみつ さとう さいももちめ でんぶ	キャベツ さやいんげん にんじん しょうが だいこん こまつな	628	22.5
7	 けんちんうどん (じこなうどん)		いもけんぴ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ シラス かつおぶし	めん(こむぎご) さいも こんにゃく あぶら さつまいも さとう はちみつ ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	664	22.7
8	 はくはん		しせんとうふ くきわかめのチョナムル みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ サーサイ ピーマン ごぼう しょうが にんにく キャベツ こまつな えのきだけ みかん	619	26.4
9	 くりごはん		サバのたつたあげ とうふのごもくスープ	ぎゅうにゅう サバ とりにつく とうふ	こめ くり さとう でんぶ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ねぎ しいたけ こまつな にんじん しいたけ	653	23.4
10	 こどもパン ブルーベリージャム		とりにつくたまめのスープに パリパリサラダ	ジョア(のむヨーグルト) とりにつく だいたず ツナ いんげんまめ(あかしろ)	パン(こむぎご ショートニング さとう) みずあめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブルーベリー マスカット にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ キャベツ	604	26.7
13	ス ポ ー ツ の 日							
14	 エコまい		こえどカレー ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひよこまめ あかいんげんまめ ハム	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶ さつまいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー りんご なし こまつな ブロッコリー キャベツ トマト	626	24.2
15	 キャラメルあげパン (コッペンパン)		かぼちゃとじゃがいものうまに こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく ソーセージ	パン(こむぎご マーガリン さとう) じゃがいも あぶら でんぶ ごま	かぼちゃ バターナッツかぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム こまつな キャベツ だいこん	645	25.6
16	 きょうどりより (みやぎけん)		あぶらふのたまごじ★ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ	こめ あぶらふ(こむぎご) さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にら だいこん しょうが れんこん キャベツ	654	24.9
17	 はくはん		とんかつ ひじきのピリッとサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ツナ とりにつく	こめ パンこ でんぶ あぶら さとう ラーゆ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	634	23.0
20	うん どう かい ふり かえ きょう ぎょう び 運 動 会 の 振 替 休 業 日							
21	うん どう かい ふり かえ きょう ぎょう び 運 動 会 の 予 備 日							
22	 スタミナみそラーメン (ホットちゅうかめん)		とうふナゲット こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにつく	めん(こむぎご) あぶら パンこ でんぶ こんにゃく さとう ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ たまねぎ だいこん さやいんげん	657	32.4
23	 さつまいもごはん		アジのさんがやき あぶらふのみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにつく アジ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま こむぎご	しめじ ねぎ しょうが うめ だいこん こまつな にんじん みかん	577	24.9
24	 くろパン		くりときのこのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく しろはなまめ なまクリーム	パン(こむぎご マーガリン さとう)さつまいも くり あぶら でんぶ	しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん ブロッコリー ズッキーニ にんにく	648	24.9
27	 エコまい		にくどうふ かぼちゃとおいもの あまからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こんにゃく あぶら さとう さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ	658	24.2
28	 カツオのうまにどん (はくはん)		もずくのすのもの きのこわかめのスープ	ぎゅうにゅう カツオ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが しめじ だいこん えのきだけ ねぎ	587	28.6
29	 インディアンスパゲ ティ		ツナサラダ はくさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにつく パーコン ヨーグルト	めん(こむぎご) あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいも でんぶ	しょうが にんにく にんじん トマト ピーマン マッシュルーム キャベツ たまねぎ はくさい	630	27.8
30	 いなりずし		とりにつくのからあげ とうふのスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにつく パーコン とうふ	こめ さとう ごま でんぶ あぶら じゃがいも	しょうが だいこん にんじん こまつな	683	25.7
31	 ソフトフランスパン		★ かぼちゃがたハンバーグ さつまいもいり ★ パンキンポタージュ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく だいたず パーコン なまクリーム	パン(こむぎご ショートニング さとう) あぶら でんぶ さつまいも	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが にんじん こまつな バターナッツかぼちゃ パセリ	675	28.6

