

15日 (火)	ご飯 回鍋肉 大根のサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 味噌 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ だいこん 切干大根 きゅうり ホールコーン オレンジ	ピザ風トースト 牛乳	689	28.0	25.9	1.6
16日 (水)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト コーンスープ プチクレープ(カスタード)	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 コーンクリームスープ クレープ	鶏肉 豚肉 スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマトケチャップ ホールコーン	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳 お楽しみメニュー♪ 	689	22.0	20.8	1.4
18日 (金)	チャーハン 白身魚フライ キャベツ添え きのこわかめのスープ	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 ホキ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	572	24.4	17.3	2.0
22日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ビーフン しらす入りサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン ごま油 めんつゆ	鶏肉 青のり 豚肉 しらす 油揚げ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー だいこん	クッキー(レーズン) 牛乳	707	27.2	26.9	1.4
23日 (水)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ オレンジ	うどん 牛乳	629	18.2	15.3	2.0
24日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 人参しりしり もやしと水菜の和え物 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 麩	さば 味噌 卵 油揚げ	にんじん もやし 水菜 たまねぎ	フルーツサンド 牛乳	651	25.6	21.3	1.4
25日 (金)	ミートスパゲティ コールスローサラダ りんご	スパゲッティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	おぐらケーキ 牛乳	600	20.3	23.0	1.9
28日 (月)	ご飯 すき煮 二色サラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ オリーブオイル	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ キャベツ	鬼まんじゅう 牛乳	676	24.5	20.3	2.1
29日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	赤魚 高野豆腐 卵 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 だいこん ねぎ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	566	27.4	12.5	1.9
30日 (水)	ご飯 けんちん風温麺汁 チキンカツ オレンジ	精白米 温麺 三温糖 めんつゆ パン粉	豚肉 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	のりおにぎり 牛乳	699	26.1	23.7	2.5
31日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え カレービーンズ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ カレー ホールコーン	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん キャベツ	クリームコンフェ(みかん・ホイップ) 牛乳	587	23.0	20.1	1.1
平均						631	23.3	20.5	1.7

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。