

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	火	アップルパン	牛乳	中華コーンスープ 肉団子ケチャップ コルスロ-サラダ*ドレッシング*	豆腐 卵 肉団子	牛乳	にんじん パセリ	コーン しいたけ キャベツ きゅうり	アップルパン でんぶん	ドレッシング*	728	28.7	24.1
10	水	ごはん	牛乳	焼き魚 パックすだち ごまあえ 雑煮 黒豆	ます みそ 黒豆	牛乳	にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん はくさい	米 さとう もち	ごま	760	31.6	15.1
11	木	揚げパン	牛乳	チキンフランク 春雨スープ ブロッコリー	チキンフランク なるとまき	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	パン さとう 春雨	油 ドレッシング*	702	25.9	26.8
12	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス わかめサラダ ドレッシング* ハニチラ-ス*	ふた肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング* (ごま)	808	28.5	22.9
15	月	ごはん	牛乳	ふた肉と大根のみそ煮 すだち酢あえ しそひじき	ふた肉 がんもどき みそ	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん	しょうが ごんにやく たけのこ だいこん キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	749	28.0	18.5
16	火	コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグ ゆで野菜 いちごジャム ポルシチ風スープ	豆腐ハン- バーグ 牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも ジャム	油 ドレッシング*	799	30.7	26.7
17	水	こぎつね 寿司	牛乳	さつまい しゃつかりごまあえ りんごのタルト	ふたひき肉 みそ 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ もやし れんこん	米 さとう さつまいも りんごのタルト	ごま	819	22.4	19.8
18	木	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング* りんご チョコペースト	ふたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	おから ごんにやく たまねぎ コーン ごぼう りんご	パン スパゲティ	チョコペースト 油 ドレッシング* (ごま)	839	26.3	27.4
19	金	ごはん	牛乳	徳島れんこんミンチカツ ゆでキャベツ パックソース 切り干し大根の煮物	れんこん ミンチカツ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 干しだいこん ごんにやく たけのこ しいたけ	米 さとう	油	779	23.7	18.2
22	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 れんこんのシャキシャキあえ のりかつおふりかけ	ふたひき肉 豆腐 みそ ふりかけ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく コーン おから ごんにやく たまねぎ たけのこ しいたけ グリーン ピース えだまめ れんこん	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	791	31.1	21.3
23	火	キャラメル パン	牛乳	タンダーリーチキン さつまいもサラダ マヨネーズ コンソメスープ	とり肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	コーン きゅうり レタス しめじ	キャラメルパン さとう さつまいも	マヨネーズ	794	31.3	27.8
24	水	ごはん	牛乳	はもフライ 味つけのり 菜の花のごまあえ 大根のあつあつ煮	はもフライ ふた肉	牛乳 味つけのり	にんじん なのはな ねぎ	キャベツ しょうが だいこん しいたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	789	30.7	21.6
25	木	コッペパン	牛乳	みそ煮込みうどん 徳島ほうれん草オムレツ 吉野川市のブロッコリー マヨネーズ	ふた肉 油揚げ みそ ほうれん草 オムレツ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しょうが	パン うどん	マヨネーズ	775	32.9	25.2
26	金	麦ごはん	牛乳	キムチ丼 ハンパンジ-サラダ*ドレッシング* 徳島和三益クレープ	ふた肉 とりささみ	牛乳	にら にんじん	にんにく はくさい キムチ はくさい たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 麦 さとう	油 クレープ ドレッシング* (ごま)	741	31.7	18.4
29	月	わかめ ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ 春雨の酢の物 ポテトスープ	とり肉 チキンハム ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	米 春雨 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油	786	28.7	22.6
30	火	なると 金時パン	牛乳	チンゲンサイのクリーム煮 マカロニサラダ マヨネーズ みかん	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	なると金時パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	777	29.5	21.3
31	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 そえ野菜 うま煮	さば みそ ふた肉 がんもどき	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	853	31.2	23.5

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
9	火	肉団子ケチャップ	1個	2個	2個
29	月	鶏肉のから揚げ	2個	2個	2個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎10日の「雑煮」には、煮込み餅が入っています。

のどにつまらせないように気をつけて食べてください。

820 kcal	30 g	エネルギー の 25~30%
-------------	---------	----------------------