

日にち	よう	ぎゅうにゅう	しゅしょく	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質			
				ちやにくになる	しよくひん からだのちよしよととのえる					
7	火		 むぎごはん	なっとくどん ぶたじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず なつとう とうふ みそ	キャベツ ねぎ ごぼう きくらげ しょうが にんじん たまねぎ こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう	620	26.2	
8	水		 むぎごはん	さわらのパンこやき すましじる じゃがいものとき	ぎゅうにゅう さわら チーズ はなかつお にくだんご	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ パンこ はるさめ じゃがいも	621	24.0	
9	木		 むぎごはん	タッカルビ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あかだし とりにく しろいんげん レンズまめ ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ なら もやし こまつな たまねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう トック ビーフン ごまあぶら	659	23.6	
10	金		 むぎごはん	とうふのちゅうかに げんまいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ てんぷら しらすぼし オーシャンキング	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ しいたけ こまつな しょうが きくらげ コーン	こめ むぎ あぶら さとう はつがげんまい アーモンド でんぷん	607	24.3	
13	月		 むぎごはん	たちうおフライ きりぼしソースいため しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ たちうおフライ ぶたにく はなかつお あおのり みそ ふくつわかめ	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのき	こめ むぎ あぶら さとう	634	21.6	
14	火		 むぎごはん	ツナいりたまごやき ごもくまめ のっぺいじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ひきわりだいず てんぷら とりにく とうふ	こまつな きくらげ にんじんこんにやく いんげん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん マヨネーズ	631	25.1	
15	水		 むぎごはん	こんぶとじゃがいものにももの にらともやしのすのもの かりぼりいりこ	ぎゅうにゅう やさいこんぶ ぶたにく うずらたまご オーシャンキング ロースたけいりこ	ごぼう もやし きゅうり なら にんじん いんげん きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	634	25.8	
16	木		 ワンローフ	ケチャップビーンズ マカロニサラダ オールいちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ガルバンゾー だいず きんときまめ オーシャンキング	たまねぎ にんじん にんにく きくらげ こまつな パセリ	ワンローフパン あぶら じゃがいも マカロニ ジャム マヨネーズ	682	24.9	
17	金		 げんまいごはん	タンドリーフィッシュ コンソメスープ ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう さわら ヨーグルト ベーコン チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく きくらげ こまつな パセリ	こめ はるさめ はつがげんまい あぶら なまクリーム じゃがいも バター	631	23.3	
20	月		 むぎごはん	ぶたじゃが ひじきのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ハム ひじき	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ いとこん コーン	こめ むぎ ごま あぶら マヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	631	19.7	
21	火		 チキンライス	パンチビーンズ てづくりにくだんごのミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ たまご だっしふんにゅう しろいんげんまめ	だいこん ごぼう こまつな にんにく にんじん いんげん こんにやく しいたけ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも	613	24.7	
22	水		 むぎごはん	さばのしょうがに はるさめのすもの つきーだごじる	ぎゅうにゅう さば ハム きんしたまご とりにく	きゅうり キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん しいたけ きくらげ	こめ むぎ ごま さとう でんぷん しらたまこ はるさめ ちゅうりきこ	658	23.4	
23	木		 ナン	チリコンカン オレンジ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガルバンゾー だいず くきわかめ ツナ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん にんにく オレンジ	ナン あぶら さとう ごま ハヤシルウ でんぷん	611	30.3	
24	金		 むぎごはん	てづくりルウのチキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ チーズ レンズまめ だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ おうとう りんご みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ マーマレード	712	21.6	
25	土	うんどうかい								
27	月	うんどうかいのだいきゅうでおやすみ								
28	火		 チャーハン	とんこつラーメン おからのサラダ	ぎゅうにゅう たまごそぼろ ハム ぶたにく ひじき オーシャンキング おから	ねぎ もやし きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ にんにく コーン	こめ あぶら ラーメン ごま ごまあぶら マヨネーズ	643	24.9	
29	水		 むぎごはん	チキンなんばん なすびのみそじる きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ふくつわかめ みそ	たまねぎ なすび しょうが いとこん にんじん きくらげ きりぼしだいこん えのき	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん はくりきこ	613	24.7	
30	木		 ぶどうパン	カルボナーラ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ スクランブルエッグ チーズ だっしふんにゅう ツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう コーン	ぶどうパン スパゲッティ あぶら バター さとう なまクリーム	605	25.7	
31	金		 むぎごはん	おからハンバーグ ひじきに にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご みそ とりにく ぶたにく おから たまご だっしふんにゅう てんぷら ひじき だいず	たまねぎ にんじん きくらげ しょうが ほうれんそう えのき	こめ むぎ あぶら さとう パンこ ごま	606	25.0	

※ は、むなかつ・ふくつそだちの食材を使用予定です。

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※16日と24日はラッキー人参の日です。お楽しみに♪



運動会の練習がはじまります。しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

また熱中症の危険も高まります。少し大き目の水筒をもってきましょう。

