

目標				よくかんでたべましょう					
日時		はし	りんごゼリー	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			I補給 -kcal	脂肪 g
日	曜				血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる		
12	木	○	○	焼きそば ツナサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ツナ	たまねぎ にんじん きゃべつ レタス きゅうり ホールコーン	ちゅうかめん しろごま サラダあぶら	492	20.5
								16.8	1.4
16	月	○	○	ちゅうかどん シュウマイ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ	せいはくまい かたくりこ しろごま ごまあぶら	545	18.8
								24.9	2.1
17	火		○	チーズサンド コーンクリームシチュー バナナ	ぎゅうにゅう チーズ とりももにく こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン ホールコーン バナナ	ぱん マヨネーズ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	575	25.6
								21.5	1.3
18	水	○	○	ごはん すきやきふうに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ	はくさい にんじん ねぎ えのきだけ しらたき だいこん たまねぎ	せいはくまい	545	17.3
								26.2	2.8
19	木	○	○	カレーなんばんうどん ちゅうかふうサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく にぼし ハム わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース もやし きゅうり ホールコーン	うどんのめん かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	424	10.7
								16.3	1.2
23	月		○	シュガーロール ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい みかんかん パインかん バナナ	ぱん ワンタンのかわ ごまあぶら	409	17.8
								15.1	1.2
24	火	○	○	きのこごはん さつまいもいりとんじる	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうふ	しめじ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	せいはくまい さつまいも ごまあぶら	483	11.5
								18.6	1.8
25	水	○	○	バターロール デミグラスハンバーグ ポテトフライ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン	ぱん ぱんこ じゃがいも サラダあぶら	402	19.6
								16.4	1.9
26	木	○	○	たらこスパゲティー コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう たらこ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ ホールコーン レタス きゅうり にんじん	スパゲティー バター サラダあぶら	444	14.8
								18.1	1.7
30	月	○	○	こんさいカレーライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり	せいはくまい さつまいも サラダあぶら	580	22.1
								15.9	2.7
31	火	○	○	カマンベールチーズパン コロッケ せんきゃべつ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	きゃべつ わけぎ	ぱん かたくりこ サラダあぶら	442	15.1
								15.5	1.6
弁当の日				13日(金)・20日(金)・27日(金)					
誕生会				12日(木) りんごゼリー					



給食だよりの
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
- ★12日(木) 誕生会のおやつは、りんごゼリーです。