

25(火)		スパゲッティー	スパゲッティ	豚肉	大豆ミート	玉ねぎ	にんじん	セロリー	トマト	オリーブ油	771	
		ミートビーンズ										
		小松菜とわかめのサラダ	小松菜	大根	きゅうり	コーン	わかめ	砂糖	いりごま(白)	ごま油	31.6	
		里芋のグラタン	里芋	パン粉	チーズ	マヨネーズ(卵なし)	パセリ					
26(水)		吹き寄せご飯	米	さつまいも	栗	鶏肉	しめじ	油揚げ	ぎんなん	ごぼう	749	
		さわらのゆず風味焼き	さわら	ゆず	砂糖							
		呉汁	鶏肉	大豆	にんじん	大根	長ねぎ	里芋	長ねぎ	小松菜	34.3	
		みかん	みかん									
27(木)		西区こしひかり	米									778
		小松菜とじゃこのふりかけ	小松菜	ちりめんじゃこ	ごま	ごま油						
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	しらたき	さやいんげん	砂糖	油	29.7	
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ	きゅうり	もやし	にんじん	砂糖	ごま油	すりごま(白)			
28(金)		しゃくし菜炒飯	米	しゃくし菜	長ねぎ	ハム	いりごま(白)	ごま油				754
		揚げにら饅頭	豚肉	にら	キャベツ	玉ねぎ	しいたけ	しょうが	にんにく	小麦粉		
		揚げ小松菜餃子	豚肉	小松菜	キャベツ	玉ねぎ	にんにく	ごま油	砂糖	小麦粉	23.0	
		春雨スープ	ベーコン	春雨	もやし	にんじん	たけのこ	えのきだけ	きくらげ	小松菜		
		りんご	りんご									
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							1 学年	2 学年	3 学年	平均栄養量		
						1 1 月回数	16回	16回	16回	エネルギー	787 kcal	
						累計	115回	117回	115回	たんぱく質	30.6 g	