

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
5 (月)	★にこにこ給食★ 🍎肉団子トマトソース	蓮根和風ドレッシング和え 五目豆煮付 青梗菜炒め 肉団子トマトソース フルーツ	シーチキン 刻み揚げ 鶏肉 大豆	ご飯	蓮根 胡瓜 青梗菜 椎茸	296
6 (火)	★にこにこ給食★ 味噌おでん	切干大根カレー炒め チキンナゲット 味噌おでん フルーツ	シーチキン 大豆 鶏肉 竹輪	ご飯	切干大根 ピーマン 蒟蒻	284
7 (水)	★にこにこ給食★ 🐟サーモンフライ	ひじき煮付 ウインナー 白菜コンソメ煮 ブロッコリーおかか和え サーモンフライ フルーツ	刻み揚げ ウインナー マス	ご飯	ひじき 人参 ブロッコリー 白菜	317
8 (木)	🐔鶏肉チリソース	インゲンフレーク煮 大学芋 厚焼玉子 春雨ソテー 鶏肉チリソース ゼリー 食パン	シーチキン 卵 鶏肉	パン さつま芋 春雨	インゲン 椎茸 ピーマン 玉葱	310
9 (金)	★にこにこ給食★ 焼きそば	大根コンソメ煮 お魚メンチカツ 焼きそば フルーツ	すり身 豚肉	ご飯 焼きそば麺	大根 人参 キャベツ ピーマン	333
13 (火)	★にこにこ給食★ 🐟白身魚カレーあんかけ	金平牛蒡 わかめ中華和え 小松菜炒め 白身魚カレーあんかけ フルーツ	たら	ご飯 春雨 胡麻 胡麻油	牛蒡 人参 わかめ 小松菜	299
14 (水)	□自分de天津飯	麻婆茄子 ぎょうざ 自分de天津飯 スナップエンドウおかか和え フルーツ	豚挽肉 卵 かつお粉 鶏肉	ご飯	茄子 キャベツ スナップエンドウ	301
15 (木)	スパゲティミートソース	パンプキンキッシュ 菜の花マヨネーズ和え スパゲティミートソース フルーツ	シーチキン 卵 合挽肉	ご飯 スパゲティ	菜の花 玉葱 トマト 南瓜	295
16 (金)	🐔鶏唐揚げ	カリフラワーカレー風味煮 インゲンソテー キャベツドレッシング和え 鶏唐揚げ ゼリー	鶏肉	ご飯	カリフラワー キャベツ インゲン	316
19 (月)	イカドーナツフライ	大根味噌煮 ミートボール 半平煮付 ビーフソテー イカドーナツフライ フルーツ	鶏肉 半平 イカ すり身	ご飯 ビーフン	大根 人参 玉葱 ピーマン	309
20 (火)	肉じゃが	白菜胡麻和え メンチカツ 肉じゃが 花形人参 ゼリー	鶏肉 豚肉	ご飯 胡麻 じゃが芋	白菜 玉葱 人参 グリンピース	362
21 (水)	🐔鶏肉香味パン粉焼き	高野豆腐五目煮 チヂミ 青梗菜お浸し 鶏肉香味パン粉焼き フルーツ	高野豆腐 卵 鶏肉	ご飯	人参 ニラ 青梗菜 椎茸	328
22 (木)	🐟白身フライタルタル	蓮根トマト煮 枝豆 竹輪煮付 キャベツブイヨン煮 白身フライタルタル フルーツ ロールパン	竹輪 たら	パン	蓮根 玉葱 トマト キャベツ	303
23 (金)	🍷味噌かつ	ひじきサラダ 蒟蒻おかか煮 ブロッコリーソテー 味噌かつ フルーツ	ハム かつお粉 豚肉	ご飯	ひじき 胡瓜 ブロッコリー 玉葱	311
26 (月)	★にこにこ給食★ 🐔チキンカツ	ラタトゥイユ 切干大根ナムル チキンカツ キャベツゆかり和え ゼリー	鶏肉	ご飯 胡麻 胡麻油	茄子 トマト 切干大根 キャベツ	305
27 (火)	★にこにこ給食★ 自分deドライカレー	カリフラワー和風ドレッシング和え 野菜コロッケ 自分deドライカレー フルーツ	シーチキン 鶏挽肉	ご飯 じゃが芋	カリフラワー 人参 ピーマン	304
28 (水)	★にこにこ給食★ 🐟鯖塩焼き	春雨チャプチェ ハムステーキ がんも煮付 菜の花煮浸し 鯖塩焼き フルーツ	豚挽肉 ハム 大豆 鯖	ご飯 春雨 胡麻 胡麻油	ピーマン 人参 菜の花	300
29 (木)	ハンバーグ	インゲンコンソメ煮 人参グラッセ ミニポテト カットコーン ハンバーグ フルーツ 食パン	ベーコン 鶏肉	パン じゃが芋	インゲン 人参 玉葱	307
30 (金)	□オムレツデミグラスソース	マカロニサラダ 野菜肉巻きフライ 枝豆ソテー オムレツデミグラスソース フルーツ	ハム 鶏肉 卵	ご飯 マカロニ	胡瓜 人参 枝豆 玉葱	341

1/14(水)は自分de天津飯、1/27(火)は自分deドライカレーのため、ふりかけはおかけいたしません。

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。(ふりかけもおかけいたしません)

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。