

Lunch menu and description

☆菜飯	☆菜飯の素		
2月	エビカツ 鶏切りキャベツ スリベチイサラダ	小麦、乳、卵、エビ キャベツ スリベチイ	433 163 146 1.0
3月	☆ひじき枝豆ごはん 3種の野菜入りつくね すまし汁	小麦 小麦、乳、卵、 マヨネーズ(卵)	407 168 132 2.0
4月	☆ハヤシライス 和風サラダ	ルウ(小麦) ハム(卵・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	402 124 129 2.0
5月	☆ごはん ウインナーのケチャップ和え 木 磯煮 マカロニサラダ	小麦、乳 小麦 小麦 小麦、マヨネーズ(卵)	463 158 180 1.8
6月	☆ロールパン 焼きうどん 野菜のかき揚げ	小麦、乳 小麦 小麦	410 135 172 1.5
9月	☆中華ごはん ねぎ入りたまごやき みかんヨーグルト	エビ 卵 乳	409 187 112 1.2
10月	☆ツナサンド つくね串 じゅがいのもてベーコン炒め	パン(小麦・乳) マヨネーズ(卵) 小麦、乳、卵 ベーコン(卵・卵)、乳	404 142 214 1.9
11月	☆ポークカレー ゴロシサラダ	ルウ(小麦・乳) ドレッシング(小麦・卵・ゴマ)	429 112 156 1.7
12月	☆ごはん 厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ		442 142 177 0.7
13月	☆親子ごはん きゅうりの酢の物 みそ汁	ハム(卵・卵) マヨネーズ(卵) 卵 ゴマ	407 168 140 2.0
16月	☆ごはん 肉じゃが れんこんサラダ	小麦 じゅがいのも 豚肉、米、こんにゃく、 れんこん(小麦)、 スライス(卵)	420 127 131 1.4
17月	☆オリーブオイル スパイシー風オムレツ フレンチサラダ	小麦 卵 ハム(卵・卵) ドレッシング(卵)	409 165 156 1.9
18月	☆ごはん 香辛子 ホエイロー 中華スープ	小麦 小麦、乳 豚肉、キャベツ、 しめじ、玉ねぎ、 わかめ(卵)、 ちやし、 れんこん、 鶏ガラ	410 147 140 1.7
19月	☆のりたまごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう	卵 卵 ゴマ	405 173 142 1.8
20月	☆ごはん 酢鯖 ゆかり和え	小麦 鶏肉、片栗粉、 油、 玉ねぎ、 れんこん、 パイナップル、 ピーマン、 しいたけ(卵)、 ゴマ油	417 145 157 1.5
23月	☆ごはん ハンバーグ(ケチャップソース) クリームシチュー	小麦、乳 ルウ(小麦・卵)、 乳	450 175 146 1.5
24月	☆ごはん ささみカツ おめか和え 白桃ダイスゼリー	マヨネーズ(卵)、 小麦、 パン粉(小麦・乳)	429 212 119 2.0
25月	☆ロールパン ベーコンピュッ 和風サラダ バナナ	小麦、乳 ベーコン(卵・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	400 138 170 2.0
26月	☆コーンごはん ホタテフライ 五目煮豆	小麦、卵	410 182 115 1.3
27月	☆ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ たまごスープ	小麦、乳、卵 ハム(卵・卵)、 マヨネーズ(卵) 卵	459 194 199 1.0
30月	☆ごはん どんかつ 鶏切りキャベツ がんも煮	小麦、乳、卵	454 198 170 1.4
21月	【参観日】りんごジュース ポテコ	かんち、 れんこん、 板こんにゃく、 きぬさや(卵)、 かつおだし、 みりん、 しょうゆ、 砂糖	

※1 ☆主食の表示 ※2 牛乳…毎食つぎます ※3 24日…誕生会
食材は役割で分けて表示しています。

・・・エネルギーのもととなるもの

・体の調子を整えるもの

思……昧覺を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準（2015年版）、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

[illegible]

16.0
15.3
1.6