



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (水)	キャロットパン コーンフライ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ショートニング 水あめ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 さとう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 ミートボール(たまねぎ しょうが プルーン) トマト たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	657	21.3	28.9
2 (木)	遠足予備日(給食はありません。お弁当を持ってきてください。)						
7 (火)	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる デザート(チョコクレープ)	わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 さといも 米粉 水あめ さとう 植物油 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	609	21.5	17.2
8 (水)	こめこミルクロール オムレツ キャベツとエリンギのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油脂 でんぷん マカロニ サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	617	26.6	25.3
9 (木)	ごはん さばのみりんやき はりはりあえ さつきじる	さば 鶏肉 うすあげ わかめ みそ	米 さとう さとう じゃがいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう	588	25.9	17.1
10 (金)	むぎごはん あらびきウインナー グリーンサラダ ポークカレー	ポークウインナー 豚肉	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン りんご	711	24.0	28.0
13 (月)	ごはん チヂミ チャプチェ あさりわかめのスープ	おから 豆腐 牛肉 大豆ミート あさり わかめ 絹ごし豆腐	米 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショートニング ごま油 春雨 サラダ油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ なら にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜	606	18.4	17.4
14 (火)	ごはん だし巻きたまごのあんかけ いそかあえ ごまじる	だし巻卵(鶏卵) 鶏肉 かまぼこ のり うすあげ みそ	米 だし巻卵(さとう 小麦粉 大豆油)でんぷん さとう さとう もち ごま	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ こまつな にんじん	611	24.7	17.5
15 (水)	バターロール きびなごカリカリフライ フレンチサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 植物油脂 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ 米粉 生クリーム サラダ油	しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	607	21.6	27.8
16 (木)	ぶたどん(むぎごはん) (く) だいずとじゃがいもののりしお★ さわにわん	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉	米 白麦 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな だけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	645	25.4	20.7
17 (金)	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ キャベツとツナのサラダ とんじる	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 豚肉 みそ	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂) でんぷん さとう サラダ油 さとう じゃがいも	ハンバーグ(たまねぎ) レモン果汁 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	592	24.6	15.1
20 (月)	ごはん カツオフライ うすあげとこまつなのあえもの ちゃんこなべ	かつお うすあげ 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油・ さとう ごま 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう)ごま	こまつな にんじん もやし 粗挽きつくね(たまねぎ) はくさい こんにゃく しめじ にんじん ねぎ にんにく	644	29.0	21.4
21 (火)	ごはん とりにくのゆずしょうからあげ ひじきとごぼうサラダ★ キャベツとうすあげのみそじる	鶏肉 ひじき うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	631	24.4	23.0
22 (水)	ミルクしょくパン メープルジャム メンチカツ ジャーマンポテト しおこうじスープ	脱脂粉乳 寒天 豚肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ショートニング 大豆油 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ たまねぎ パセリ もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	593	21.4	22.9
23 (木)	ごはん いりどうぶつみやき ごまあえ くるまふのたまごとじ	鶏肉 豆腐 大豆たん白 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 さとう 植物油 でんぷん ごま さとう 車麩 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ にんじん みつば	648	30.8	20.5
24 (金)	ごはん パオズ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ タンタンめん	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 昆布 豚肉 大豆ミート みそ	米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油脂 さとう ごま油 中華めん ごま ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	651	22.9	21.9
27 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき こんにゃくのきんぴら★ じゃがいもわかめのみそじる	豚肉 さつまあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	652	23.8	22.1
28 (火)	ごはん いかのチリソース かいそうサラダ はるさめスープ	いか天ぷら(いか) 海藻ミックス ロースハム 鶏肉	米 いか天ぷら(小麦粉 でんぷん) 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま 春雨	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん えのき たまねぎ ねぎ	596	19.8	18.1
29 (水)	ミルクロール ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 はちみつ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	603	24.7	24.6
30 (木)	ごはん シューマイ プルコギいため たまごスープ	豚肉 大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	米 でんぷん さとう 豚脂 小麦粉 植物油脂 サラダ油 さとう ごま ごま油 でんぷん	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン りんご しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ねぎ	612	24.8	20.3
31 (金)	ごはん あじのなんばんづけ ぶたにくとふときゅうりのしおいため いなりうどん	あじ 豚肉 うすあげ かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油 うどん さとう	ねぎ 太きゅうり にんじん こまつな しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	626	28.2	19.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	624kcal	15.5%	30.7%	358mg	3.0mg	257μg	0.59mg	0.54mg	21mg	4.8g	2.5g	83mg	2.9mg