



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 (火)	ごはん くりコロッケ ひきにくのみそいため とりごぼうじる	豚肉 大豆ミート みそ 鶏肉	米 じゃがいも くり さつまいも パン粉 油 小麦粉 水あめ でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん ねぎ しょうが	631	21.5	20.4
2 (水)	コッペパン とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ あきやさいのチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーマレードジャム さとう ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも 米粉 油 バター	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし れんこん たまねぎ にんじん	638	25.4	29.3
3 (木)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ わかめスープ	豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 白麦 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	587	22.2	18.1
4 (金)	ごはん ふくらぎのみみじソース しめじのおかかあえ とうふのすましじる	ふくらぎ かつお節 絹ごし豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう	だいこん にんじん ゆず果汁 しめじ ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん こまつな	611	26.3	20.8
7 (月)	ごはん はるまき かいそうサラダ キムチととうふのチゲ	豚肉 ひじき 海藻ミックス キムチ(昆布) 豚肉 みそ 木綿豆腐	米 はるさめ 小麦粉 油 水あめ 大豆油 でんぷん 豚脂 ごま ごま油 さとう キムチ(ごま さとう) ごま油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん なら りんご にんにく) はくさい たまねぎ えのきたけ なら	594	20.8	19.1
8 (火)	ごはん さんみやき ひじきのいために とりやさいうどん	さつまあげ うすあげ ひじき 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく こんにゃく にんじん えだまめ はくさい もやし にんじん えのきたけ にんにく	612	26.2	15.6
9 (水)	こめこミルクロール フライドチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 大豆油 油 さとう 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	624	26.3	25.4
10 (木)	ごはん ぶたにくのレモンだれ ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそじる	豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう	レモン果汁 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	669	25.4	24.7
11 (金)	ごはん さばのごまみそやき きりぼしだいこんのいために★ かきたまじる	さば 赤みそ みそ さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし	米 ごま さとう 油 さとう でんぷん	しょうが 切干大根 にんじん 干ししいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	614	26.0	18.9
15 (火)	スタミナどん(むぎごはん) (ぐ) キャベツのしおこんぶあえ とうにゅうみそスープ くだもの(りんご)	スポーツの日献立 豚肉 塩昆布 うすあげ みそ 豆乳	米 白麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	たまねぎ こんにゃく なら りんご にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ にんじん ねぎ りんご	591	24.6	17.8
16 (水)	はいがパンズ キャベツメンチカツ はくさいとツナのレモンサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 豚脂 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう 油	キャベツ はくさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト セロリ	618	20.9	24.4
17 (木)	ごはん だしまきたまごのしょうがあんかけ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ みそけんちんじる	卵ロール(鶏卵) ロースハム 木綿豆腐 みそ	米 卵ロール(さとう でんぷん 大豆油) さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	584	22.6	19.0
18 (金)	ごはん きびなごカリカリフライ うらがみそぼろ ちゃんぽんめん	長崎県の献立 きびなご 豚肉 さつまあげ 鶏肉 なんと	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう 中華めん ごま油	しょうが もやし にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	586	22.8	15.6
21 (月)	ごはん シューマイ ひじきのナムル はっぼうさい	豚肉 大豆たん白 ひじき 豚肉 いか うすら卵	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ しょうが	603	23.3	19.8
22 (火)	こぎつねごはん だいずとじゃがいものりしお★ だいこんのみそじる	豚肉 うすあげ 大豆 あおのり 鶏肉 みそ	米 白麦 油 じゃがいも 大豆油 でんぷん	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん しいたけ	693	26.6	27.4
23 (水)	ミルクロール オムレツミートグラタン はなやさいサラダ しらたまスープ	脱脂粉乳 オムレツ(鶏卵) 豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オムレツ(油 でんぷん) 油 さとう ごまドレッシング 白玉もち	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし はくさい にんじん こまつな	589	23.6	22.0
24 (木)	ごはん とりにくのたつたあげ れんこんとまこものしおいため★ さといものみそじる	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 油 ごま油 さといも	しょうが れんこん にんじん まこも こまつな しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ	605	24.9	18.2
25 (金)	むぎごはん ウインナー ポークカレー フルーツポンチ	あらびきウインナー 豚肉	米 白麦 じゃがいも 油 カレールウ ナタデココ(さとう) さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご 野菜ゼリー(りんご にんじん かぼちゃ オレンジ) ナタデココ(マスカット果汁) みかん バイナップル 黄桃	749	22.2	24.2
28 (月)	ごはん わかさぎフリッター すのもの おでん	わかさぎ 沖あみ あおさ わかめ がんも(豆腐 大豆たん白) ちくわ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう がんも(油 でんぷん さとう) さといも さとう	キャベツ もやし きゅうり がんも(にんじん きくらげ) だいこん にんじん こんにゃく	625	18.6	20.3
29 (火)	ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ ヨーグルト	鶏肉 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白) ヨーグルト	米 でんぷん 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子(小麦粉 豚脂 油 さとう でんぷん)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) もやし ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	610	20.0	14.9
30 (水)	バターロール あじのカレーあげ ポテトサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ロースハム 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	576	28.0	24.1
31 (木)	むぎごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ ハヤシライス	ハロウィン献立 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん 油 さとう 油 ハヤシルウ	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	600	21.0	18.7

※ 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
	619kcal	15.3%	30.4%	353mg	2.8mg	247μg	0.57mg	0.53mg	23mg	4.4g	2.4g	79mg	2.7mg