



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 (金)	ちらしずし ちくわのいそべあげ ごまじる	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ うすあげ みそ	米 錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 もち ごま	干しいたけ にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	636	22.6	19.9
5 (火)	むぎごはん チキンナゲット キャベツのレモンサラダ ポークカレー	鶏肉 おから 大豆たん白 ツナ 豚肉	米 白麦 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	686	23.9	24.8
6 (水)	コッパパン コーンしゅうまい やきそば あんにとろろ	脱脂粉乳 魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 豚肉 あんにとろろ(牛乳 れん乳)	小麦粉 ショートニング さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ さとう 中華めん 油 あんにとろろ(水あめ さとう) さとう	とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	583	20.1	15.7
7 (木)	あきのかおりごはん いわしのみぞれに ゆかりあえ とんじる	うすあげ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	602	25.8	20.5
8 (金)	ごはん だいすといろどりやさいのごまからめ★ とりやさい くだもの(オレンジ)	大豆 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 さつまいも 大豆油 さとう ごま 水あめ でんぷん さとう	にんじん えだまめ とうもろこし はくさい もやし にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ にんにく オレンジ	618	24.2	18.0
11 (月)	ごはん ぶたにくのさいきょうやき★ あますあえ けんちんじる	豚肉 白みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	米 さとう さとう ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	613	29.5	21.7
12 (火)	わかめごはん めぎすのからあげ★ れんこんきんぴら★ ながいもとこまつなのみそじる	わかめ めぎす さつまあげ 豚肉 みそ	米 白麦 からあげ粉 大豆油 ごま油 さとう ながいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	583	25.7	15.6
13 (水)	あげパン ひじきのマリネサラダ ポークビーンズ デザート(ヨーグルト)	脱脂粉乳 きなこ ひじき ロースハム 豚肉 大豆 ヨーグルト	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油 さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト	618	27.9	21.1
14 (木)	ごはん ふくらぎのてりやき あげとこまつなのあえもの みそおでん	ふくらぎ うすあげ ちくわ うすら卵 みそ 昆布	米 さとう でんぷん さとう さといも	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	634	29.1	21.2
15 (金)	ごはん ハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 チーズ 鶏肉	米 豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	602	21.6	19.5
18 (月)	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん なら にんじん だいこん ごぼう えのきたけ みつば	585	23.3	17.4
19 (火)	ごはん えだまめがんものふくめに きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ さつまあげとはくさいのみそじる	大豆たん白 豆腐 さつまあげ みそ	米 小麦粉 上新粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	えだまめ にんじん きくらげ 切干し大根 キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	586	22.1	19.5
20 (水)	カツサンド(ミルクしよくパン) (とんかつ) キャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 豚肉 大豆粉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう パン粉 でんぷん さとう 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 パター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	606	23.1	25.5
21 (木)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごとコーンのスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	624	26	19.7
22 (金)	ごはん いわしのかばやき いそかあえ かきたまみそじる	いわし のり 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	602	24.9	20.0
25 (月)	ごはん やきつくね ひじきのいために ほうとう	鶏肉 大豆たん白 ひじき さつまあげ 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 水あめ 油 でんぷん 油 さとう ほうとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい かぼちゃ	633	26.6	16.1
26 (火)	ごはん はるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 春雨 小麦粉 油 水あめ 大豆油 さとう でんぷん 豚脂 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ	649	25.0	24.0
27 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフ레이크やき だいこんとツナのサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ツナ ウインナー	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 油 さとう じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	584	32.4	21.4
28 (木)	ごはん だしまきたまご ごまあえ だいこんのそぼろに	鶏卵 豚肉 あつあげ	米 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぷん 油 さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	610	24.8	20.6
29 (金)	ごはん ミートボールとさつまいものチリソースに はるさめスープ デザート(とうにゅうプリンタルト)	ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 油) 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぷん はるさめ 米粉 さとう 油 でんぷん	ミートボール(ブルーン しょうが たまねぎ) たまねぎ にんじん ピーマン にんじん はくさい もやし ねぎ	661	18.7	21.4

※ 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
	616kcal	16.2%	29.5%	360mg	4.6mg	272μg	0.57mg	0.54mg	23mg	4.8g	2.5g	85mg	2.8mg