

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 木	ごはん さわらのなんばんづけ ごまあえ けんちんじる	さわら 木綿豆腐 油揚げ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう ごま油	ねぎ キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ	601	26.8	21.8
2 金	ごはん こどもの日献立 かぶとかたハンバーグ プロッコリーのツナあえ コンソメスープ いちごのムース	ハンバーグ(鶏肉 大豆たん白 豚肉) ツナ 豚肉 牛乳 乳製品 豚ゼラチン	米 ハンバーグ(豚脂 さとう) さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	ハンバーグ(たまねぎ トマト にんにく しょうが) きゅうり プロッコリー たまねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ねぎ いちご レモン果汁	614	22.7	20.2
7 水	ごめこミルクロール ハニーマスターードチキン ペンネのアラビアータ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 あさり 牛乳	米粉 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 ペンネ オリーブ油 油 じゃがいも バター 米粉	たまねぎ エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース	605	30.5	20.2
8 木	ごはん あげしゅうまい ブルコギふういため はるさめスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 鶏肉	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま ごま油 でんぶん はるさめ	たまねぎ しょうが しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	626	21.8	21.6
9 金	ごはん だしまさだまごのあんかけ こまつなのあえもの とんじる ひじきのり	だし巻き卵(鶏卵) 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ のり ひじき にぼし かつお	米 だし巻き卵(でんぶん さとう 大豆油) さとう ごま油 さとう じゃがいも 水あめ さとう	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	581	26.8	16.4
12 月	ごはん かつおフライ はりはりあえ★ さつきじる あまなつセリー	かつお 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 つぼ漬(さとう 水あめ) さとう さとう	つぼ漬(干しだいこん) キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう 甘夏	625	25.7	17.4
13 火	ごはん ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) ヨーグルト	米粉 でんぶん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	にんにく こまつな もやし にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	632	26.5	18.2
14 水	レモンロールパン きびなごカリカリフライ★ たまごいりキャベツのソテー ^{ミネストローネ}	脱脂粉乳 レモンシート(卵白 乳たん白 寒天) きびなご ベーコン いり卵(鶏卵) 大豆 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート(さとう 油 でんぶん 小麦粉) ショートニング 小麦粉 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 いり卵(でんぶん さとう 油) 油 油 さとう	レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん セロリー トマト	622	24.0	25.3
15 木	むぎごはん ワインナー フレンチサラダ カレー	ワインナー 牛肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブレーン りんご	743	24.6	29.1
16 金	ごはん ふたにくのくわやき★ ふきとあつあげのにもの ごまじる	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	ふき にんじん こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	701	27.2	24.8
19 月	ごはん 大阪献立 たこやき きゅうりのザクザク かしわのすきやき	たこ あおのり 糸かまぼこ 鶏肉 烤き豆腐	米 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう くるまふ 油 さとう	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	608	23.0	17.2
20 火	ごはん とりにくのこうみソースかけ きりぼしだいこんのちゅうがあえ★ しおラーメン	鶏肉 烤き豚 昆布 豚肉	米 さとう でんぶん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん	しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	665	29.8	18.5
21 水	キャロットパン コーンフライ プロッコリーのサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぶん 大豆油 イタリアンドレッシング(油 さとう) マカロニ 油 米粉 生クリーム	にんじん とうもろこし プロッコリー キャベツ にんじん イタリアンドレッシング (たまねぎ 赤ピーマン いのきだけ オリーブ) アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	582	22.5	23.7
22 木	ごはん ふたにくのみそいため しんじゃがいものそぼろに オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう 油 じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん オレンジ	565	23.8	14.1
23 金	ごはん しろみざかなのチリソースかけ かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	白身魚天ぷら(ホキ) 海藻ミックス 鶏肉 鶏卵	米 白身魚天ぷら(小麦粉 でんぶん 油) 油 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま でんぶん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	607	22.3	20.3
26 月	ごはん パオズ チャブチエ チンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 牛肉 豆腐 ロースハム	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	585	20.4	19.2
27 火	ふたどん(むぎごはん) (ぐ) だいすとじゃがいものりしお★ あつあげのみそしる	豚肉 大豆 あおのり 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 でんぶん 米粉	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	678	25.7	23.2
28 水	ミルクしょくパン チョコだいすクリーム ポテトカッパグラタン グリーンサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー [※] ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう 油 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり プロッコリー もやし はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	604	20.0	28.7
29 木	ごはん あじのみりんやき ひじきとごぼうのサラダ こうやどうふのたまごじ	あじ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	631	32.3	20.1
30 金	ゆかりごはん やさいかきあげ ふたにくとふときゅうりのいためもの いなりうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ	米 さとう さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 油 ごま油 うどん さとう	赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 太きゅうり にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ ねぎ	616	21.0	22.2

※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 625kcal	たんぱく質 15.9%	脂肪 30.4%	カルシウム 346mg	鉄 3.3mg	レチノール当量 252μg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB2 0.56mg	ビタミンC 23mg	食物繊維 4.7g	塩分 2.3g	マグネシウム 82mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------