



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	
2 (月)	ごはん ふたにくのおいだれ★ みそいため とうふのすまじる	豚肉 みそ 絹ごし豆腐	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こまつな	626	24.5	22.7	
3 (火)	わかめごはん なすとあつあげのオイスターソースいため にくだんごのスープ くだもの(オレンジ)	わかめ 豚肉 あつあげ 鶏団子(鶏肉)	米 白麦 さとう でんぶん ごま油 鶏団子(パン粉) はるさめ	たまねぎ なす しめじ 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) チキンサイ にんじん 干しいたけ ねぎ オレンジ	591	24.5	14.0	
4 (水)	はいがパンズ チキンカツ ごぼうサラダ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ツナ あさり 牛乳	歯 と 口 の 健 康 週 間	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 植物油脂 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター 米粉	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース	623	23.5	26.3
5 (木)	むぎごはん ワインナー ツナサラダ ビーフカレー	ワインナー ツナ 牛肉		米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご	757	24.6	29.2
6 (金)	ごはん さばのみそに いそかあえ とりごぼうじる デザート(とうにゅうプリンタルト)	さば みそ のり 鶏肉 豆乳 大豆粉		米 でんぶん さとう さとう ごま油 米粉 さとう 油 ショートニング	こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	683	26.2	24.1
9 (月)	ごはん とりにくのこうみソースかけ もやしのちゅうかあえ しらたまとふときゅうりのちゅうかスープ★	鶏肉 焼き豚 豚肉		米 ごま油 さとう でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま油 白玉もち	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり にんじん しめじ こまつな	630	23.7	18.0
10 (火)	うめごはん いわしのかばやき きんじそうのすのもの しおとんじる	いわし かまぼこ 豚肉		米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 油 さといも	梅 金時草 キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	598	23.9	15.8
11 (水)	あげパン オムレツ キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉		米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 油	キャベツ もやし とうもろこし だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん バセリ	606	24.8	28.6
12 (木)	とりそぼろどん(むぎごはん) (ぐ) げんじまめ★ さつまあげのみそしる	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 大豆 昆布 さつまあげ わかめ みそ		米 白麦 炒り卵(でんぶん さとう 油) さとう 油 でんぶん 大豆油 さとう 水あめ	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	652	25.5	21.4
13 (金)	ごはん コロッケ ちくせんに ふかしのみそしる ふりかけ(かつお)	豚肉 鶏肉 ふかし わかめ みそ かつお節 のり		米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん 生しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ 抹茶	637	22.2	18.6
16 (月)	ごはん フライドチキン とうふのサラダ レタススープ	鶏肉 豆腐 海藻ミックス ベーコン		米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま油 ごま	キャベツ 赤ピーマン レタス にんじん えのきだけ もやし	585	21.8	20.1
17 (火)	ごはん イカメンチカツ きりぼしだいこんのピリからいため あつあげとキャベツのみそしる	いか 大豆たん白 豚肉 厚あげ みそ		米 パン粉 さとう 小麦粉 大豆油 油 油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干しだいこん しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	581	20.8	16.2
18 (水)	バターロール ドイツの献立 フリカデレ ブロートカルトッフェルン アイトプフ デザート(バウムクーヘン)	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン ワインナー レンズ豆 卵		小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう じゃがいも 油 カレールウ	たまねぎ トマト たまねぎ バセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ さやいんげん	648	27.1	26.5
19 (木)	ごはん だしまきたまご こんにゃくのきんぴら ごまじる	鶏卵 さつまあげ 油揚げ みそ		米 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな にんじん	615	22.5	18.1
20 (金)	ごはん ししゃもフライ★ ふときゅうりのすのもの カレーランド	ししゃも かまぼこ 豚肉		米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぶん 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ	太きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	635	23.9	19.8
23 (月)	ごはん あじのいろづけ ごまあえ めったじる	あじ 豚肉 みそ		米 さとう でんぶん ごま さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	581	30.8	14.3
24 (火)	ごはん やきギョーザ パンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ		米 豚脂 さとう 小麦粉 油 水あめ はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら 干しいたけ	671	25.7	21.8
25 (水)	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン		小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 クラッカーフ油 大豆油 コーンフラワー スパゲッティ サラダ油 さとう さくらんぼゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) ナタデココ みかん ハイン もち	701	26.7	23.3
26 (木)	ごはん てりやきミートボール ひじきのいために くるまふのたまごとじ	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 ひじき 油揚げ 鶏肉 鶏卵 かまぼこ		米 豚脂 さとう 油 油 さとう 車麩 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ 干しいたけ にんじん みつば	673	31.7	21.9
27 (金)	ごはん とりにくとだいすのくろすあん★ とうにゅうごまたんなんスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆 豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ ヨーグルト		米 でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく	750	29.9	26.5
30 (月)	ごはん カマスフライ キャベツのしおこんぶあえ にくじやか	かます 塩昆布 牛肉 高野豆腐		米 パン粉 でんぶん 大豆油 ごま油 油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	603	24.8	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 (中学生年)	エネルギー 640kcal	たんぱく質 15.8%	脂肪 29.8%	カルシウム 385mg	鉄 4.1mg	レチノール当量 248μg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB2 0.53mg	ビタミンC 20mg	食物繊維 4.5g	塩分 2.5g	マグネシウム 89mg	亜鉛 3.0mg
-----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------