







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 わふうハンバーグ こんにゃくのピリからいため みそけんちんじる	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）でんぷん さとう 油 さとう ごま油	ハンバーグ（たまねぎ） こんにゃく もやし にんじん ピーマン だいこん にんじん 干ししいたけ ねぎ	608	27.5	20.5
2 水	こめこミルクロール ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメジュリアン デザート（とうにゅうパンナコッタ）	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう 油 さとう 水あめ でんぷん はちみつ	たまねぎ なす たまねぎ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ レモン果汁	631	25.8	26.2
3 木	にくみそどん（むぎごはん） （ぐ） きりぼしだいこんのごますあえ★ さわにわん くだもの（れいとうみかん）	牛肉 豚肉 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな 切干し大根 きゅうり にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば みかん	626	27.7	17.8
4 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげとなめこのみそしる	豚肉 あつあげ わかめ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	 キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	625	24.3	23.1
7 月	ごはん ほし型ハンバーグ みそいため ひやむぎ デザート（たなばたゼリー）	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 豚脂 さとう 油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	660	23.8	19.2
8 火	わかめごはん とりにくのスタミナやき ひじきとだいずのいために ごまじる	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 白麦 さとう ごま油 油 さとう ごま	にんにく にんじん さやいんげん だいこん にんじん しめじ こまつな	601	31.2	16.6
9 水	チーズクッペ キスフライ ブロッコリーとツナのレモンマヨサラダ トマトとあおなのたまごスープ デザート（とうにゅうプリン）	脱脂粉乳 チーズ キス ツナ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ 油	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	606	26.4	28.4
10 木	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 赤みそ	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく	635	20.2	18.1
11 金	ごはん さかなのカレーやき きんじそうのすのもの かぼちゃのみそしる	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう	にんにく 金時草 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	634	26.2	22.5
14 月	オムライス（チキンライス） （たまごシート） ブロッコリーとコーンのサラダ レタススープ ぶどうヨーグルト	鶏肉 鶏卵 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 バター さとう 油 ごまドレッシング	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし レタス にんじん えのきたけ たまねぎ	618	27.3	20.3
15 火	ごはん きびなごカリカリフライ★ ごぼうのおかかマヨあえ★ とうがんのそぼろに	きびなご かつお節 鶏肉 あつあげ	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 ノンエッグマヨネーズ さとう さといも 油 さとう でんぷん	しょうが  ごぼう きゅうり にんじん キャベツ とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	634	23.0	23.3
16 水	はいがパンズ えだまめシューマイ やきそば すいかいりフルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 たら 豚肉 いか 	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ 油 中華めん 油 サイダーゼリー（さとう）さとう	えだまめ たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン サイダーゼリー（レモン果汁）パイン みかん 黄桃 ナタデココ すいか	634	26.0	15.1
17 木	タコライス（むぎごはん） （ぐ） ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ デザート（シークワーサーゼリー）	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵（鶏卵） もずく 糸かまぼこ	米 白麦 油 さとう 水あめ いり卵（さとう でんぷん 油）ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ シークワーサー果汁	649	24.2	18.7
18 金	むぎごはん ウインナー かいそうサラダ なつやさいカレー	ウインナー 海藻ミックス 豚肉 	米 白麦 さとう ごま油 油 カレールウ	 キャベツ きゅうり 黄ピーマン しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ブルーン りんご	676	22.7	26.3

※ 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
	632kcal	16.0%	29.9%	377mg	4.3mg	256μg	0.59mg	0.54mg	41mg	5.0g	2.7g	86mg	2.7mg