



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 (月)	ごはん とりにくのからあげ うすあげとあおなのあえもの とんじる	鶏肉 油あげ 豚肉 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	617	31.4	19.7
2 (火)	わかめごはん てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのいたために★ あつあげとはくさいのみぞしる	わかめ ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 あつあげ みそ	米 白麦 ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう でんぶん 油 さとう	ハンバーグ(たまねぎ) 切干したいこん にんじん しめじ えだまめ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	637	25.7	18.7
3 (水)	チョコくるくるパン オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとアサリのスープパスタ	脱脂粉乳 チョコシート(卵 乳) 鶏卵 あさり ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート(でんぶん 小麦粉 ココア 黒糖 ショートニング) でんぶん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	チョコシート(レモン果汁)  れんこん にんにく たまねぎ にんじん トマト	690	20.7	31.9
4 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ プロッコリーのおかかマヨあえ とりだんごのしおなべ	わかさぎ 沖あみ あおさ かつお節 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子(パン粉) ごま油	プロッコリー キャベツ にんじん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	627	22.9	27.7
5 (金)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) はりはりあえ さわにわん デザート(とうにゅうプリンタルト)	牛肉 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 ごま油 さとう つぼ漬け(水あめ) さとう  さとう 米粉 油 ショートニング	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな つぼ漬け(だいこん) キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みづば	670	25.8	22.6
8 (月)	むぎごはん はくさいのゆずふうみサラダ ふゅやさいカレー くだもの(りんご)	ツナ 牛肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	はくさい プロッコリー にんじん ゆず果汁 にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん フルーツ りんご りんご	691	21.9	21.1
9 (火)	ごはん さけのさいきょうやき ごまあえ くるまふのたまごとじ	鮭 白みそ 鶏卵 鶏肉	米 さとう ごま さとう 車ふ さとう	こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	637	33.3	21.5
10 (水)	フルーツクリームサンド(ミルクショーバン) (クリームサンドのぐ) かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん バイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	659	23.8	32.3
11 (木)	ごはん パオズ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい) たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく はくさい にんじん たまねぎ にら	661	25.4	19.6
12 (金)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ とうふとちんげんさいのスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ	621	21.6	19.4
15 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ かすじる	豚肉 のり 鶏肉 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう 酒かす	こまつな キャベツ もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	650	28.4	24.3
16 (火)	ごはん いわしのみそれに みそいため かきたまじる	いわし 豚肉 みそ 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし	米 さとう でんぶん 油 さとう でんぶん	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	600	28.9	21.0
17 (水)	はいがパンズ フライドチキン かほっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん えのきたけ	621	27.9	28.9
18 (木)	チャーハン はるまき パンパンジーサラダ ワンタンスープ	中国献立 焼き豚 炒り卵(鶏卵) 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 炒り卵(でんぶん さとう 油) 油 ごま油 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油 ごま さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	689	23.5	24.2
19 (金)	ゆかりごはん げんじまめ★ みそおでん くだもの(みかん)	大豆 昆布 豚肉 がんもどき ちくわ みそ	米 さとう でんぶん 大豆油 さとう 水あめ さといも	赤しそ粉 だいこん にんじん こんにゃく みかん	653	26.5	20.2
22 (月)	ごはん きびなごカリカリフライ★ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	冬至献立 きびなご 牛肉 豚肉 鶏肉	米 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 油 さとう でんぶん うどん ごま油	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ゆず	636	24.3	23.4
23 (火)	ごはん いりどうふつつみやき れんこんきんぴら★ ごまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 油あげ みそ	米 さとう 油 ごま油 さとう もち ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	627	24.7	19.7
24 (水)	ごめこミルクロール えびカツ フレンチサラダ かほっくりのシチュー	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう さつまいも 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ	624	27.8	24.4
25 (木)	カレーピラフ にくだんご カラフルサラダ コンソメジュリアン クリスマスケーキ	クリスマス献立 ワインナー 鶏肉 大豆たん白 豚肉 乳製品 鶏卵	米 油 さとう 油 豚脂 油 さとう さとう 水あめ 小麦粉 粉末油脂	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが トマト プロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ バセリ	643	24.1	21.5

※ 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
	646kcal	15.9%	32.5%	373mg	4.6mg	263μg	0.57mg	0.54mg	29mg	4.5g	2.4g	82mg	3.0mg