




日	こ ん だ て 表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 Ca：カルシウム NaCl：食塩
		献 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	質 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
8 (木)	ボークカレー えだまめサラダ みかん 牛乳	豚肉 チーズ ひじき ロースハム 牛乳	米 麦 サラダ油 ジャがいも カレールフ さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご えだまめ もやし にんじん みかん	E 647 kcal P 22.0 g F 20.6 g Ca 310 mg NaCl 2.9 g
	しそごはん 厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 牛乳	 厚焼きたまご（たまご でん粉 さとう 油） 油揚げ 鶏肉 とうふ 牛乳	米 さとう もち	しそ だいこん にんじん こまつな 干ししいたけ にんじん ごぼう	E 580 kcal P 22.5 g F 15.4 g Ca 336 mg NaCl 1.9 g
	ごはん 焼きぎょうざ（2個） チャプチェ 韓国焼肉風わかめスープ 牛乳／ヨーグルト	 スープ ゆうこりん杯 【森山先生】 ぎょうざ（キャベツ 豚肉 大豆 たら しょうが たまねぎ でん粉 小麦粉 ごま油） 豚肉 とうふ わかめ 牛乳／ヨーグルト	米 はるさめ ごま油 さとう 牛脂 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しめじ たら 干ししいたけ 豆もやし チンゲンサイ にんにく ねぎ	E 641 kcal P 24.6 g F 19.3 g Ca 419 mg NaCl 2.3 g
	ごはん さばの生蒸みそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮焼 牛乳	さば みそ ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 さとう	しょうが にんじん れんこん えだまめ 干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう みつば	E 611 kcal P 25.2 g F 24.7 g Ca 316 mg NaCl 2.1 g
15 (木)	食パン／ジャム メンチカツ ツナとほうれん草のスパゲッティソー カレーポトフ 牛乳	メンチカツ（豚肉 キャベツ たまねぎ パン粉 さとう） ツナ水煮 ウインナー 牛乳	食パン（小麦粉 乳）／いちごジャム 大豆油 スパゲッティ サラダ油 ジャがいも	ほうれん草 たまねぎ にんじん にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん	E 607 kcal P 23.2 g F 21.5 g Ca 281 mg NaCl 2.4 g
	ごはん ちくわの磯辺揚げ（2本） 切干とブロッコリーのごまマヨネーズあえ 豚汁 牛乳	ちくわ 青のり 豚肉 みそ 牛乳	米 米粉 小麦粉 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	切干大根 にんじん キャベツ ブロッコリー ごんにやく にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	E 567 kcal P 20.4 g F 16.2 g Ca 302 mg NaCl 1.9 g
19 (月)	ごはん ふくらぎとじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリーの昆布あえ 豆腐のみそ汁 牛乳	ふくらぎ こんぶ チーズ とうふ みそ 牛乳	米 ジャがいも 大豆油 さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん たまねぎ こまつな はくさい ねぎ	E 636 kcal P 23.1 g F 24.6 g Ca 349 mg NaCl 1.5 g
	コンソメライス チキンナゲット（2個） 水菜とコーンのサラダ クリームシチュー 牛乳	チキンナゲット（とり肉 植物たんぱく パン粉 でんぷん おから さとう 小麦粉） 豚肉 牛乳 牛乳	米 麦 オリーブ油 さとう ジャがいも サラダ油 パター 米粉	水菜 キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれん草	E 596 kcal P 22.4 g F 18.2 g Ca 335 mg NaCl 1.7 g
21 (水)	ごはん ハムとチーズの卵焼き かまぼこと小松菜の甘酢あえ カレーうどん 牛乳	ハムとチーズの卵焼き（たまご ハム 油 チーズ さとう） かまぼこ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さとう うどん サラダ油 カレールフ	こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	E 602 kcal P 21.3 g F 19.3 g Ca 316 mg NaCl 2.4 g
	ねぎとおじゃこのチャーハン 香香き 五目中華みそスープ 牛乳	しらす 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 はるさめ（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 薪用でんぷん しょうが 味噌 しいたけ 米粉 和歌め 塩）大豆油 はるさめ サラダ油	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん たら とうもろこし こまつな もやし ねぎ にんにく	E 665 kcal P 22.4 g F 26.1 g Ca 321 mg NaCl 2.6 g
23 (金)	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 中島菜のおかかあえ 豆腐のかぶとみそ汁 牛乳／加賀しずくのゼリー	 中学校 考案メニュー 鶏肉 とうふ かつお節 とうふ みそ 牛乳	米 さとう 片栗粉 大豆油 さとう なしゼリー（なし さとう）	にんにく しょうが 中島菜 キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	E 603 kcal P 25.4 g F 18.2 g Ca 311 mg NaCl 1.8 g
	ごはん 鮭ザンギ 野菜の昆布あえ どさんこ汁 牛乳	さけ こんぶ チーズ 豚肉 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 ジャがいも パター	しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ	E 575 kcal P 27.1 g F 17.0 g Ca 296 mg NaCl 1.6 g
27 (火)	キムタクごはん 鶏肉の山賊焼き 太平汁 りんごヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 りんごヨーグルト 牛乳	米 麦 ごま油 ごま サラダ油 さといも	たくあん キムチ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干ししいたけ しらたき	E 580 kcal P 27.5 g F 15.9 g Ca 368 mg NaCl 2.4 g
	ごはん ふくらぎの照り焼き ほうれん草とれんこんのごまあえ じふ煮 牛乳	ふくらぎ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 さとう さとう 片栗粉	しょうが れんこん ほうれん草 もやし にんじん いんげん にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ	E 578 kcal P 27.7 g F 18.7 g Ca 286 mg NaCl 1.9 g
29 (木)	コッペパン 鶏肉のチーズ焼き イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	コッペパン（小麦粉 さとう） 鶏肉 チーズ ツナ水煮 大豆 ベーコン 牛乳	コッペパン（小麦粉 さとう） さとう オリーブ油 ジャがいも マカロニ サラダ油	トマト キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト	E 580 kcal P 33.2 g F 24.2 g Ca 359 mg NaCl 2.4 g
	ごはん／ぶりかけ 笹かまぼこの天ぷら（2個） 石巻焼きそば おくすかけ 牛乳	ぶりかけ（ごま いわし粉 かつお節 さとう 小麦胚芽 のり） ささかまぼこ いか 豚肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 中華麺 サラダ油 ジャがいも 片栗粉	キャベツ にんじん もやし たら にんじん だいこん こまつな ねぎ 干ししいたけ	E 631 kcal P 24.3 g F 19.1 g Ca 330 mg NaCl 2.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。