



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 (金)	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがいため みそおでん くだもの(みかん)	豚肉 ちくわ 絹厚揚げ うすら卵 みそ	米 サラダ油 さとう でんぷん さといも さとう	しそ粉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん にんじん こんにゃく みかん	601	23.8	14.5
4 (月)	むぎごはん はくさいとチキンのレモンサラダ ふゆやさいのこんさいカレー	鶏肉 豚肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも サラダ油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん にんじん プルーン りんご	663	21.6	20.8
5 (火)	ごはん ちくわのいそべあげ ごまあえ あんかけうどん	ちくわ、あおさ 鶏肉 うすあげ	米 天ぷら粉、大豆油 さとう ごま 米粉うどん さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ しょうが	652	23.9	19.5
6 (水)	ミルクしょくパン かぼちゃのミートグラタン フルーツクリームサンド もやしのスープ	脱脂粉乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム ベーコン	小麦粉 さとう サラダ油 さとう	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト みかん パイナップル もも もやし はくさい えのきたけ ピーマン	610	22.6	25.0
7 (木)	ごはん ふくらぎのみりんやき ひじきとだいのすのいために めったじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ 豚肉 みそ	米 さとう ごま サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん いんげん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	638	28.8	19.0
8 (金)	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ れんこんのしおいため ★ かきたまじる	豚肉 さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油	しょうが にんにく りんご しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	677	27.0	24.9
11 (月)	ごはん きびなごのかりかりフライ ★ すのもの とりやさい ミニたいやき	きびなご かまぼこ わかめ 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 大豆油 さとう ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) さとう あん 小麦粉 さとう とうもろこし粉 植 物油脂 米粉	しょうが きゅうり キャベツ ミートボール(たまねぎ プルーン しょうが) にんにく もやし はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	681	27.5	17.5
12 (火)	ごはん シューマイ バンサンスウ マーボーだいこん	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 はるさめ さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん たら 干ししいたけ	650	23.7	22.6
13 (水)	こめこあげパン ウインナー こまつなとツナのソテー ふゆやさいのカレースープに	脱脂粉乳 きなこ 豚肉 ツナ 豚肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さといも	こまつな キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ だいこん はくさい	608	26.8	28.7
14 (木)	ごはん いりどうぶつつみやき きりぼしだいこんのいために ごまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう 植物油 サラダ油 さとう もち ごま	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干ししいたけ 切り干し大根 にんじん 干ししいたけ だいこん えのきたけ にんじん	649	25.6	19.0
15 (金)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	米 白麦 でんぷん 植物油 サラダ油 さとう じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 米粉	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	621	19.8	20.3
18 (月)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ ★ にくだんごのスープ ヤクルトヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) クリーム 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう はるさめ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) さとう	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ プルーン しょうが) はくさい にんじん 干ししいたけ ねぎ	656	21.7	19.7
19 (火)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) うすあげとキャベツのおひたし ながいものいもにじる	豚肉 赤みそ うすあげ 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう 長いも さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	588	24.6	17.6
20 (水)	バターロール <b>カナダ献立</b> メープルマスタードチキン プーティンふう サーモンチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン チーズ 鮭 牛乳 生クリーム	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 メープルシロップ じゃがいも サラダ油 さとう マカロニ サラダ油 米粉	たまねぎ たまねぎ にんじん いんげん	635	32.6	25.8
21 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 ひじき ロースハム 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう)	キャベツ たまねぎ にんじん 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 にんにく) はくさい にんじん もやし しめじ たら	622	23.5	17.4
22 (金)	わかめごはん <b>冬至献立</b> さばのゆずしおこうじやき かぼちゃのそぼろに かすじる	わかめ さば 鶏肉 豚肉 みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 里いも 酒かす	ゆず かぼちゃ たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ	621	26.3	15.9
25 (月)	チキンライス <b>クリスマス献立</b> もみのきハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ セレクトケーキ	鶏肉 鶏肉 豚肉 乳製品 鶏卵	米 バター さとう さとう 豚脂 でんぷん さとう オリーブ油 さとう 小麦粉 水あめ 粉末油脂	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 赤ピーマン レモン果汁 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	641	21.6	26.8

※ 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
	636kcal	15.6%	29.6%	336mg	2.8mg	256μg	0.60mg	0.54mg	26mg	4.5g	2.6g	79mg	2.8mg