

※ 今月は、3校の卒業生のリクエストメニューを取り入れました。赤字がリクエスト献立です。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(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)	とびうめごはん ちくわのいぞべあげ こまつなのごまあえ あさりのすましじる デザート(ひなあられ)	ひなまつり献立 魚肉すり身 あおさ あさり ふかし 絹ごし豆腐 昆布 青のり	米 でんぷん さとう 植物油 小麦粉 大豆油 ごま さとう うるち米 さとう でんぷん	干し梅 こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ みつば	570	20.8	16.6
4 (月)	ごはん どりのからあげ ジャーマンポテト みそしる デザート(ヤクルトヨーグルト)	鶏肉 ベーコン うすあげ みそ 全粉乳 脱脂粉乳	米 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 クリーム さとう	たまねぎ パセリ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ 寒天	694	28.0	26.1
5 (火)	ごはん ぶたにくのあいだれ パンザンスウ トックスープ	豚肉 ロースハム	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 トック	しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	562	15.1	14.4
6 (水)	チーズクッパ オムレツ キャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 ツナ ウインナー 大豆	小麦粉 さとう マーガリン 植物油 でんぷん サラダ油 じゃがいも さとう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん にんにく トマト	587	24.6	25.7
7 (木)	ごはん はるさめ ちゅうかあえ みぞラーメン	豚肉 ひじき 焼きぶた 豚肉 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 ごま油 バター	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 もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	625	20.8	20.3
8 (金)	むぎごはん あらびきウインナー ミモザサラダ ビーフカレー	豚肉 いり卵 牛肉	米 白麦 豚脂 水あめ さとう さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー にんじん にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご ブルーン	724	25.3	29.4
11 (月)	ごはん さばのたつたあげ いそかあえ けんちんじる	さば のり 木綿豆腐 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま油	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	597	23.4	20.7
12 (火)	ゆかりごはん かきあげ★ ひじきのいために とりやさいうどん	ひじき さつま揚げ 鶏肉 みそ	さつままいも 小麦粉 でんぷん 米油 大豆油 サラダ油 さとう ごま うどん さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんじん こんにゃく えだまめ はくさい にんじん もやし えのきたけ にんにく ねぎ	648	21.1	19.5
13 (水)	こめこミルクロール ハンバーグ はなやさいサラダ ふわふわたまごスープ デザート(ガトーショコラ)	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 鶏卵 チーズ 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン さとう 豚脂 でんぷん じゃがいも サラダ油 さとう パン粉 さとう 米粉 植物油	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ココアパウダー	629	26.0	30.2
14 (木)	卒業式						
15 (金)	ごはん あじのこうみあげ あますあえ とんじる	あじ 豚肉 みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	597	27.7	16.9
18 (月)	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ラビオリのスープ	鶏肉 ロースハム チーズ ヨーグルト ラビオリ(豚肉)	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラビオリ(小麦粉 植物油 パン粉)	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ	643	27.3	19.8
19 (火)	ごはん ししゃもフライ★ うすあげとこまつなのあえもの さわにわん	ししゃも 大豆たん白 うすあげ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう えのきたけ にんじん みつば	599	24.3	20.1
21 (木)	わかめごはん メンチカツ マカロニのソテー さといものポトフ	わかめ 豚肉 ベーコン カクテルウインナー	米 白麦 パン粉 さとう でんぷん 大豆油 ショートニング 小麦粉 マカロニ サラダ油 さといも	キャベツ たまねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい いんげん	689	21.8	23.6
22 (金)	ピピンパ(むぎごはん) (ぐ) チヂミ はるさめスープ デザート(ももタルト)	牛肉 いか 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 小麦粉 さとう 植物油 でんぷん はるさめ さとう 米粉 植物油 水あめ ショートニング	にんじん もやし こまつな ぜんまい にんにく しょうが いんげん たまねぎ にんじん いら にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ もも	735	24.7	23.1

※ 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	14.8%	31.0%	347mg	3.0mg	234μg	0.54mg	0.53mg	22mg	4.4g	2.5g	75mg	2.8mg