

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
9 火	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため とうふとなめこのみそしる はなみだんご お花見献立	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 米粉 さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな なめこ にんじん だいこん ねぎ よもぎ	615	21.5	12.9
10 水	こめこミルクロール ハンバーグ キャベツのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 植物油 じゃがいも スパゲティ オリーブ油 サラダ油 米粉 生クリーム	たまねぎ 野菜ペースト キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ	666	26.2	30.9
11 木	ごはん あじのこうみあげ きりぼしだいこんのごまマヨあえ ★ かきたまじる	あじ ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	646	29.7	22.7
12 金	むぎごはん かぼちゃコロケ フレンチサラダ ポークカレー	豚肉 豚肉	米 白麦 パン粉 じゃがいも さとう 米油 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	714	21.4	23.1
15 月	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ぶたにくともやしのスープ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ こまつな	605	24.8	20.2
16 火	ごはん シューマイ ハンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 植物油 小麦粉 春雨 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 たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	683	24.8	23.0
17 水	はいがパンズ オムレツ ツナサラダ お祝い献立 やさいのスープに デザート(おいわいクレープ)	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 ウィンナー 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油 だんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう 大豆油 米粉 水あめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ だいこん いんげん いちご	644	22.4	28.8
18 木	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ ひじきのいために あつあげのみそしる	豚肉 ひじき さつまあげ 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	671	26.2	23.6
19 金	ごはん ギョウザ もやしナムル しおバターラーメン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ ごま さとう ごま油 中華めん サラダ油 パター	しょうが キャベツ たまねぎ いら こまつな にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ	577	20.7	14.5
22 月							
23 火	ごはん はるまき オイスターソースいため にくだんごのスープ	豚肉 ひじき 牛肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	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 ごま油 さとう でんぷん ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) キャベツ にんじん ねぎ	597	19.1	18.8
24 水	バターロール ハムステーキ はなやさいサラダ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう ごまドレッシング マカロニ サラダ油 じゃがいも 米粉 パター 生クリーム	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 アスパラガス	600	24.7	23.4
25 木	ごはん さばのカレーあげ ★ こまつなのあえもの こうやどうふのたまごとじ	さば 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも さとう	にんにく しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん いんげん	627	26.7	20.8
26 金	ごはん とりにくのスタミナやき みそいため あさりとみつばのはるうどん	鶏肉 豚肉 みそ あさり かまぼこ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ごま油 うどん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら たまねぎ にんじん みつば	598	28.2	14.0
30 火	たけのごはん きびなごカリカリフライ ★ ごまあえ めったじる	うすあげ きびなご 豚肉 みそ	米 白麦 さとう 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 ごま さとう じゃがいも	たけのこ 生しいたけ しょうが キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	602	24.1	18.2

※ 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
	630kcal	15.5%	29.7%	366mg	3.9mg	280μg	0.60mg	0.55mg	23mg	4.7g	2.5g	82mg	2.9mg