



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 (水)	キャロットパン コーンフライ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白	小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ショートニング 水あめ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	657	19.0	27.6
2 (木)	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる デザート(チョコクレープ)	わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 米粉 水あめ さとう 植物油 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく だいこん こんにゃく にんじん こぼろ ねぎ	592	21.9	16.3
7 (火)							
8 (水)	こめこミルクロール オムレツ マカロニのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油脂 でんぷん マカロニ サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ にんじん トマト にんにく	578	36.7	24.8
9 (木)	むぎごはん あらびきウインナー グリーンサラダ ポークカレー	ポークウインナー 	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ もやし きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	695	23.0	27.2
10 (金)	ごはん さばのみりんやき はりはりあえ さつきじる	さば うすあげ わかめ みそ	米 さとう さとう ごま じゃがいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	564	22.3	16.3
13 (月)	ごはん とりにくのゆずこしょうからあげ ひじきとごぼうサラダ★ みそしる	鶏肉 ひじき 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	600	22.5	19.1
14 (火)	ごはん だしまきたまごのあんかけ いそかあえ ごまじる	だし巻き卵(鶏卵) 鶏肉 のり うすあげ みそ	米 だし巻き卵(さとう 小麦粉 大豆油)でんぷん さとう さとう もち ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ にんじん	607	24.1	17.6
15 (水)	バターロール きびなごカリカリフライ フレンチサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 植物油脂 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ 米粉 生クリーム サラダ油	しょうが もやし ブロッコリー きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	562	23.0	21.4
16 (木)	ごはん いかのチリソース かいそうサラダ はるさめスープ	いか天ぷら(いか) 海藻ミックス ロースハム 鶏肉	米 いか天ぷら(小麦粉 でんぷん) 大豆油 さとう さとう サラダ油 春雨	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	578	18.7	16.9
17 (金)	ごはん 照り焼きハンバーグ ツナともやしのすのもの 沢煮焼	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 鶏肉	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂)でんぷん さとう さとう	ハンバーグ(たまねぎ) もやし きゅうり にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ	576	23.9	19.6
20 (月)	ごはん カツオフライ うすあげとこまつなのあえもの ちゃんこなべ	かつお うすあげ 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油・ さとう 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう)ごま	こまつな にんじん もやし 粗挽きつくね(たまねぎ)はくさい こんにゃく しめじ にんじん ねぎ にんにく	648	29.5	21.3
21 (火)	ごはん チヂミ チャブチェ あさりとかかめのスープ	おから 豆腐 牛肉 あさり わかめ 絹ごし豆腐	米 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショート ニング ごま油 植物油 春雨 サラダ油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ なら にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	601	17.5	17.1
22 (水)	ミルクしよくパン メープルジャム メンチカツ ジャーマンポテト しおこうじスープ	脱脂粉乳 寒天 豚肉 ベーコン 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ショート ニング 大豆油 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ たまねぎ パセリ もやし キャベツ えのきたけ ピーマン	574	20.1	21.8
23 (木)	ゆかりごはん いりどうぶつつみやき ごまあえ くるまふのたまごとじ	鶏肉 豆腐 大豆たん白 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 さとう 植物油 でんぷん ごま さとう 車麩 さとう	赤しそ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	624	30.0	18.0
24 (金)	ごはん ぶたにくのくわやき こんにゃくのきんぴら★ じゃがいものみそしる	豚肉 さつまあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	644	23.9	21.7
27 (月)	ごはん パオズ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ タンタンめん	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 さとう ごま油 中華めん ごま ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	639	21.0	19.9
28 (火)	ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) だいずとじゃがいもののりしお★ すましじる	豚肉 大豆 あおのり 絹ごし豆腐 ぶかし	米 白麦 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	657	26.4	21.7
29 (水)	はいがパンズ ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンポタージュ あおりんごゼリー	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 オリーブ油 はちみつ さとう ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム さとう	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ パセリ りんご果汁	604	24.8	21.7
30 (木)	ごはん あじのなんばんづけ ふときゅうりのしおいため いなりうどん	あじ 豚肉 うすあげ かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 うどん さとう	ねぎ 太きゅうり にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	649	29.4	20.6
31 (金)	ごはん シューマイ ブルコギいため たまごスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 絹ごし豆腐 鶏卵	米 でんぷん さとう 豚脂 小麦粉 植物油 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん でんぷん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな りんご しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	604	22.3	19.8

※ 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	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
(中学年)	612kcal	15.7%	29.9%	337mg	2.8mg	250μg	0.56mg	0.64mg	19mg	4.7g	2.4g	80mg	2.8mg