



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 月	むぎごはん ハンバーグ マカロニサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ロースハム 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん マカロニ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ハヤシルウ 米粉 サラダ油	たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	679	23.3	22.3
2 火	ごはん とびうおフライ★ ごまあえ とうがんのそぼろに	飛び魚  鶏肉 厚揚げ	米 パン粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま サラダ油 さとう でんぷん	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	620	25.8	19.9
3 水	こめこミルクロール とりにくのしおレモンやき じゃがいものソテー トマトとレタスのたまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン じゃがいも サラダ油	レモン果汁 たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト たまねぎ えのきたけ レタス	542	32.2	19.7
4 木	ごはん さばのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ とうふとなめこのみそしる	さば さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 サラダ油 さとう	にんにく こんにゃく にんじん ごぼう いんげん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	581	21.8	18.9
5 金	ごはん ほしのコロッケ みそいため ひやむぎ デザート(たなばたゼリー)	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 粉末油脂	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり 干しいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	636	20.8	15.1
8 月	わかめごはん えだまめシューマイ きりほしだいこんとツナのちゅうかあえ 肉団子のスープ	わかめ 鶏肉 大豆たんぱく たら ツナ ミートボール(豚肉 鶏肉)	米 白麦 パン粉 でんぷん 油 さとう 小麦粉 水あめ さとう ごま油 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大 豆油) はるさめ	たまねぎ えだまめ キャベツ 切り干し大根 きゅうり にんじん ミートボール(たまねぎ しょうが) キャベツ にんじん ねぎ	646	23.1	15.1
9 火	ごはん ぶたにくのくわやき★ きんじそうのすのもの じゃがいもとわかめのみそしる	豚肉 糸かまぼこ うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも	金時草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	643	25.0	22.4
10 水	バターロール いりこフライ★ なつやさいのスパゲティ フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏卵 いわし 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 スパゲティ サラダ油 さとう ナタデココ さとう サイダーゼリー(さとう)	なす スッキーニ たまねぎ 黄ピーマン にんにく トマト パイナップル みかん もも サイダーゼリー(レモン果汁)	655	23.3	20.0
11 木	オムライス(チキンライス) (たまごシート) グリーンサラダ もやしのスープ	鶏肉 鶏卵 豚肉	米 サラダ油 さとう 植物油 さとう 水あめ はちみつ でんぷん ごまドレッシング	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	579	22.2	19.7
12 金	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきとだいずのいために かぼちゃのみそしる	魚肉すり身 あおさ ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 でんぷん さとう 植物油 天ぷら粉 大豆油 サラダ油 さとう	こんにゃく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	608	22.5	19.1
16 火	ごはん とりにくのこうみあげ もやしナムル かんこくふうにくじゃが	鶏肉 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油 さとう じゃがいも ごま油 さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	617	27.0	16.6
17 水	チーズクッペ ホキのハーブやき ラタトゥイユ ポトフ デザート(プラマンジェふう)	脱脂粉乳 チーズ ホキ ベーコン 鶏肉 カクテルウインナー 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも 水あめ さとう 米粉 植物油	バジル パセリ なす スッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ いんげん いちご果汁	596	27.6	24.0
18 木	ごはん はるまき ホイコウロウ ひやしちゅうか	豚肉 ひじき 豚肉 錦糸卵(鶏卵) ロースハム	ごはん 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 中華めん 錦糸卵(でんぷん さとう 菜種油)ごま油 スープ(さとう 水あめ はちみつ 植物油)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり スープ(レモン果汁 りんご果汁)	627	21.1	18.6
19 金	むぎごはん なつやさいカレー えだまめのさっぱりサラダ デザート(ガリガリくん)	豚肉 	米 白麦 サラダ油 カレールウ サラダ油 さとう さとう	なす かぼちゃ たまねぎ スッキーニ にんじん トマト しょうが にんにく ブルーン りんご えだまめ キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 りんご果汁 ライム果汁	602	18.7	14.8

※ 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
	617kcal	15.5%	27.7%	333mg	2.9mg	235μg	0.55mg	0.50mg	30mg	4.9g	2.4g	79mg	2.5mg