



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
2月	むぎごはん フレンチサラダ ポークカレー あおりんごゼリー	豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ さとう	きゅうり もやし ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	657	19.9	16.9
3月	ごはん かきあげ やさしいため ひやしうどん	大豆たん白 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 油 大豆油 油 でんぷん さとう うどん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが きゅうり ねぎ 干しいたけ	623	19.5	18.0
4月	はいがパンズ オムレツ ツナサラダ ぶたにくとじゃがいものトマトに	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油	きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ スズキーニ トマト	577	23.0	23.5
5月	ごはん ユーリンチー ハンサンスー もやしのスープ	鶏肉 ロースハム 豚肉	米 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう はるさめ さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	607	22.5	21.7
6月	ごはん めぎすのからあげ★ ぶたキムチのため かぼちゃのみそしる	めぎす 豚肉 うすあげ みそ	米 唐揚げ粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ キムチ キャベツ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	590	25.3	17.3
9月	ごはん やきぎょうざ もやしナムル マーボーどうぶ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ ごま ごま油 さとう サラダ油 ごま油 でんぷん さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	628	22.6	19.2
10月	いなりちらし(すしごはん) (ぐ) ごまあえ めったじる	うすあげ 錦糸玉子(鶏卵) ちくわ 豚肉 みそ	米 さとう さとう 錦糸玉子(さとう 油 でんぷん) ねりごま さとう じゃがいも	切干し大根 干しいたけ にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	609	26.3	19.2
11月	ミルクロール ささみカツ かぼちゃとチーズのサラダ トマトとレタスのたまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆粉 チーズ ヨーグルト 鶏卵 豆腐	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり トマト レタス たまねぎ えのきだけ	584	23.6	24.5
12月	ごはん さばのカレーあげ★ ひじきとだいずのいために ごま汁	さば ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 もち ねりごま	にんにく こんにゃく にんじん いんげん だいこん えのきだけ にんじん こまつな	677	25.3	23.2
13月	ごはん チキンのごまドレッシングサラダ ミートボールシチュー れいとうみかん	鶏肉 ミートボール(豚肉 鶏肉)	米 ごまドレッシング ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆 油)じゃがいも ハヤシルー 米粉 さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし ミートボール(たまねぎ しょうが) たまねぎ にんじん グリーンピース みかん	641	19.8	18.1
17月	ごはん うさぎのハンバーグ もやしとえだまめのすのもの さといもとうずらたまごのみそに	鶏肉 豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉 あつあげ みそ	米 豚脂 さとう さとう さといも さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが もやし キャベツ えだまめ こんにゃく だいこん にんじん いんげん	609	26.0	17.7
18月	バターロール あじのハーブ焼き パンネのポロネーゼ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 あじ 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 サラダ油 パンネ 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	バジル たまねぎ にんじん ピーマン トマト とうもろこし にんじん たまねぎ	659	29.2	25.6
19月	ごはん ぶたにくのおいだれ★ こんにゃくのきんぴら あつあげのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	659	25.0	23.1
20月	ごはん パオズ ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	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	キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	593	20.3	17.1
24月	振替休日						
25月	こめこミルクロール フランゴパッサリーニョ サウピカンサラダ フェジョアータ ブジン	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 豚肉 ウィナー 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ	708	28.6	32.7
26月	ごはん かつおフライ きりぼしだいこんのいために くるまふのたまごとじ	かつお さつまあげ 鶏卵 鶏肉 車心	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 さとう さとう	切干大根 にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	665	30.2	18.6
27月	ごはん いりどうぶつつみやき あげとキャベツのあえもの さつまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 うすあげ 豚肉 みそ	米 さとう 植物油 でんぷん さとう さつまいも	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 にんじん もやし だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	591	24.7	16.3
30月	わかめごはん チヂミ すのもの ワンタンスープ	おから 豆腐 ロースハム 豚肉	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 ごま さとう ワンタン	にんじん たまねぎ なら にんにく もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	589	18.8	14.2

※ 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
	627kcal	15.3%	29.4%	342mg	2.9mg	271μg	0.57mg	0.52mg	25mg	4.8g	2.5g	82mg	2.9mg