



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 (火)	ごはん くりコロッケ ひきにくのみそいため とりごぼうじる	豚肉 みそ 鶏肉	米 じゃがいも くり さつまいも パン粉 油 小麦粉 水あめ でんぷん さとう 大豆油 油 さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	612	20.5	18.9
2 (水)	ツナサンド(ミルクしょくパン) (ぐ) グラタンめん デザート(かがしすくなしゼリー)	脱脂粉乳 ツナ 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう ノンエッグマヨネーズ うどん パター 米粉 さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース 和梨	601	22.4	17.9
3 (木)	ごはん ふくらぎのしょうがみそからめ ブロッコリーのおかかあえ とうふのすましじる	ふくらぎ 白みそ みそ かつお節 絹ごし豆腐	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	608	25.4	21.0
4 (金)	ごはん (ぐ) キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものみそじる	豚肉 塩昆布 うすあげ みそ	米 油 さとう ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ こんにゃく たら りんご にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ねぎ	564	24.3	16.0
7 (月)	バス遠足 						
8 (火)	ごはん はるまき あますあえ キムチととうふのチゲ	豚肉 ひじき わかめ キムチ(昆布) 豚肉 みそ とうふ	米 はるさめ 小麦粉 油 水あめ 大豆油 でんぷん 豚脂 さとう キムチ(ごま さとう) ごま油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん たら りんご にんにく) はくさい たまねぎ えのきだけ たら	582	20.1	17.5
9 (水)	こめこミルクロール フライドチキン フレンチサラダ コンソメスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 大豆油 油 さとう	もやし きゅうり ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	622	27.3	31.3
10 (木)	わかめごはん かぼちゃひきにくフライ ごまあえ さわにわん	わかめ 豚肉 鶏肉	米 白麦 さとう 豚脂 でんぷん パン粉 さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ	594	18.7	17.1
11 (金)	むぎごはん バターチキンカレー フルーツカクテル	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 白麦 じゃがいも 油 パター カレールウ さとう ぶどうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご フルーツ パイナップル みかん もも ナタデココ	680	18.8	17.3
15 (火)	ごはん さばのみりんやき ひじきのいために みそじる	さば ひじき さつまいも うすあげ みそ	米 さとう ごま でんぷん 油 油 さとう	こんにゃく にんじん 枝豆 はくさい にんじん えのきだけ	612	24.0	20.2
16 (水)	はいがパンズ キャベツメンチカツ だいこんとツナのサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 ウインナー	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 豚脂 油 油 さとう マカロニ じゃがいも さとう	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	603	22.4	22.5
17 (木)	ごはん だしまきたまごのしょうがあんかけ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とりととうふのみそじる	卵ロール(鶏卵) 鶏肉 豆腐 みそ	米 卵ロール(さとう でんぷん 大豆油) さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	しょうが 切干し大根 もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	576	22.4	18.4
18 (金)	ごはん きびなごカリカリフライ★ うらがみそぼろ ちゃんぽんめん	長崎県の献立 きびなご 豚肉 さつまいも 鶏肉 なると	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう 中華めん ごま油	しょうが もやし にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	598	22.5	15.7
21 (月)	ごはん シューマイ もやしナムル はっほうさい	豚肉 大豆たん白 豚肉 いか うすら卵	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが	601	24.1	19.4
22 (火)	こぎつねごはん だいずとじゃがいものりしお★ だいこんのみそじる	豚肉 うすあげ 大豆 あおのり 鶏肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも 油 でんぷん	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ	683	26.6	26.1
23 (水)	ミルクロール とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ あきやさいのチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン マーマレードジャム でんぷん 米粉 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも 米粉 油 パター	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし さつまいも たまねぎ にんじん しめじ	628	24.5	28.1
24 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ いそかあえ みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ のり ちくわ あつあげ うすら卵 みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう	キャベツ もやし ごまつな だいこん にんじん こんにゃく	606	22.4	19.4
25 (金)	ごはん ぶたにくのレモンだれ はるさめのすのもの わかめとたまごのスープ	豚肉 鶏卵 わかめ 豆腐	米 でんぷん 油 さとう 春雨 さとう ごま油 でんぷん	レモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	647	23.6	23.2
28 (月)	ごはん あじのこうみあげ れんこんとたまごのしおいため★ さといものみそじる	あじ 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 ごま油 さといも	にんにく しょうが ねぎ れんこん にんじん まこも ごまつな こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	631	28.5	19.7
29 (火)	にくみそどん(ごはん) (ぐ) つけもの しおとんじる	鶏肉 赤みそ 豚肉	米 さとう ごま油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ごまつな キャベツ きゅうり たくあん漬け たまねぎ にんじん ねぎ	548	20.9	14.8
30 (水)	バターロール とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ ヨーグルト	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白) ヨーグルト	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子(小麦粉 豚脂 油 さとう でんぷん)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) もやし 白菜 チンゲン菜 にんじん	598	22.8	22.0
31 (木)	ごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ ハヤシライス	ハロウィンの献立 豚肉 豚肉 大豆たん白 チーズ ヨーグルト 豚肉	米 豚脂 さとう でんぷん 油 さとう 油 ハヤシライス 米粉	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	661	22.0	23.3

※ 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
	612kcal	15.2%	29.7%	337mg	2.7mg	245μg	0.56mg	0.52mg	21mg	4.2g	2.4g	77mg	2.6mg