

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 (金)	ちらしずし 全国すしの日献立 ちくわのいそべあげ ごまじる	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ うすあげ みそ	米 錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 もち ごま	干ししいたけ にんじん  だいこん にんじん こまつな	626	22.0	19.6
5 (火)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごとコーンのスープ	鶏肉 豚肉 牛肉 鶏卵	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	648	25.5	20.8
6 (水)	カツサンド(ミルクしよくパン) (とんかつ) キャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 豚肉 大豆粉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう パン粉 でんぷん さとう 大豆油 油 マカロニ ジャがいも 油 米粉	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ	591	21.5	21.5
7 (木)	ごはん だいずというどりやさいのごまからめ★ とりやさい くだもの(かき)	大豆 鶏肉 豆腐 みそ 	米 さつまいも 大豆油 さとう ごま 水あめ でんぷん さとう	にんじん えだまめ とうもろこし はくさい もやし にんじん こんにゃく ねぎ にんにく かき	614	23.9	16.5
8 (金)	たきこみごはん いわしのみぞれに ゆかりあえ とんじる	うすあげ いわし 豚肉 みそ	米 さとう さとう でんぷん ジャがいも	ごぼう にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	619	25.8	19.0
11 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき★ あまずあえ みそけんちんじる	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 油 さとう さとう ごま ごま油	もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	648	25.9	24.1
12 (火)	わかめごはん 津幡献立 めぎすのからあげ★ れんこんきんぴら★ ながいもとこまつなのみそじる	わかめ めぎす  さつまあげ うすあげ みそ	米 白麦 からあげ粉 大豆油 ごま油 さとう ながいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	618	24.6	18.3
13 (水)	あげパン ひじきのマリネサラダ ポークビーンズ	脱脂粉乳 きなこ ひじき ロースハム 豚肉 大豆	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 さとう 油 ジャがいも マカロニ 油 さとう	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	573	25.6	21.1
14 (木)	ごはん ふくらぎのてりやき あげとキャベツのあえもの みそおでん	ふくらぎ うすあげ ちくわ みそ 厚揚げ	米 さとう でんぷん さとう さといも	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	655	29.1	20.5
15 (金)	ごはん ハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ デザート(ぶどうゼリー)	鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉	米 豚脂 でんぷん さとう 油 ジャがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ  たまねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ ぶどう果汁	614	19.7	21.2
18 (月)	ごはん とりとさつまいものチリソースに にくだんごのスープ くだもの(りんご)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉)	米 米粉 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぷん ミートボール(水あめ でんぷん チキンオイル 大豆油) はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ) にんじん はくさい ねぎ りんご	617	19.5	17.3
19 (火)	ごはん えだまめがんとふくらぎに ごまマヨネーズあえ さつまあげとはくさいのみそじる	大豆たん白 豆腐 さつまあげ みそ	米 小麦粉 上新粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	えだまめ にんじん きくらげ もやし キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	584	17.0	18.8
20 (水)	はいがパンズ チキンナゲット だいこんとツナのサラダ あきやさいのスープに デザート(さつまいもとくりのタルト)	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ツナ ウインナー 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 油 大豆油 油 さとう さといも さつまいも くり さとう 米粉 ショート ニング 油	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい しめじ	681	23.7	28.7
21 (木)	ごはん やきつくね ひじきのいために ほうとう	鶏肉 大豆たん白 ひじき さつまあげ うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 水あめ 油 でんぷん 油 さとう ほうとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん はくさい かぼちゃ	641	25.8	17.9
22 (金)	ごはん いわしのかばやき いそかあえ 和食の日献立 かきたまじる	いわし  のり  鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう	しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	636	27.7	21.3
25 (月)	ごはん はるまき ちゅうかあえ マーボー豆腐	豚肉 ひじき ロースハム 牛肉 豚肉 豆腐 赤みそ	米 春雨 小麦粉 油 水あめ 大豆油 さとう でんぷん 豚脂 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	669	22.6	23.5
26 (火)	むぎごはん フライドチキン キャベツのレモンサラダ ポークカレー	鶏肉 ツナ 豚肉	米 白麦 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 油 カレールウ	キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン たまねぎ にんじん にんにく しょうが フルーン りんご	723	29.5	24.1
27 (水)	バターロール コーンしゅうまい やきそば あんにと豆腐	脱脂粉乳 鶏卵 魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 豚肉 あんにと豆腐(牛乳 れん乳)	小麦粉 マーガリン さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ さとう 中華めん 油 あんにと豆腐(水あめ さとう) さとう	とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	592	21.7	16.4
28 (木)	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	581	22.4	17.8
29 (金)	うめごはん だしまきたまごのあんかけ ごまあえ だいこんのそぼろに	鶏卵  鶏肉 あつあげ	米 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぷん 油 さとう	乾燥梅 こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく えだまめ	594	23.8	17.4

※ 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
	628kcal	15.3%	29.2%	356mg	4.0mg	247μg	0.55mg	0.51mg	23mg	4.5g	2.5g	8.2	2.7mg