



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)	にくみそどん(むぎごはん) (く) うすあげとキャベツのおひたし いもにじる	豚肉 赤みそ うすあげ 牛肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たら キャベツ こまつな にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	593	23.5	16.9
3 (火)	ごはん ふくらぎのみりんやき ひじきとだいずのいために だんごじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう ごま 油 さとう 白玉団子	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	682	28.8	21.8
4 (水)	まめパン チキンのオープンやき さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ あさり ベーコン	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 油 さとう さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	赤ピーマン パセリ れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト	634	25.5	25.8
5 (木)	ごはん コロケ あますあえ くるまふのたまごとし	豚肉 わかめ 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん さとう くるまふ さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	644	24.7	19.2
6 (金)	むぎごはん はくさいとチキンのレモンサラダ ふゆやさいかレー かたぬきチーズ	鶏肉 牛肉 チーズ	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	はくさい ブロccoliリー にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ブルーベリー りんご	703	23.8	24.8
9 (月)	ごはん さばのたつたあげ みそいため けんちんじる	さば 豚肉 みそ 木綿豆腐	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	614	25.5	21.7
10 (火)	ごはん はるまき ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	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 キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にんにく) はくさい にんじん もやし ねぎ	623	20.7	19.9
11 (水)	ミルクしょくパン フルーツクリームサンド かぼちゃのミートソースやき もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい えのきたけ ねぎ	649	22.4	29.2
12 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため さといもとうすらたまごのみそに くだもの(みかん)	豚肉 鶏肉 厚揚げ うすら卵 みそ	米 油 さとう でんぷん さといも さとう でんぷん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん みかん	589	24.2	14.7
13 (金)	むぎごはん あらびきウインナー スイートポテトサラダ ハヤシライス	ウインナー ロースハム 牛肉	米 白麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ 油 米粉	たまねぎ ブロccoliリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	712	22.2	30.7
16 (月)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ ヤクルトヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう 米粉 はるさめ ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油) さとう クリーム	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ) はくさい にんじん ねぎ 寒天	685	21.7	22.7
17 (火)	ごはん ぶたにくのくわやき★ きりぼしだいこんのいために かすじる	豚肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 米粉 でんぷん 油 さとう 油 さとう さつまいも 酒かす	切干大根 にんじん にんじん はくさい ねぎ	717	28.4	24.6
18 (水)	こめこミルクロール とりにくのチリンドロンにふう エンサラダ・ミクスタ ソパ・デ・アホ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 オリーブ油 さとう オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	617	30.0	25.1
19 (木)	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛肉 豆腐 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 豚脂 油 はるさめ 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 きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	681	24.2	23.2
20 (金)	ごはん ホキのゆかりあげ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	ホキ 豚肉 鶏肉	米 てんぷら粉 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	赤しそ粉 かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ゆず	623	25.4	16.7
23 (月)	ごはん いりどうぶつつみやき れんこんのしおいため★ みそじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 豚肉 みそ	米 さとう でんぷん 油 油 ごま油 さといも	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ しょうが れんこん たまねぎ ねぎ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	572	23.9	14.9
24 (火)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ すのもの にくじゃが	わかめ きびなご かまぼこ 豚肉 高野豆腐	米 白麦 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 さとう 油 じゃがいも さとう	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	610	22.8	16.9
25 (水)	バターロール もみのきハンバーグ マカロニのソテー コンソメスープ クリスマスデザート	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 鶏卵 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン さとう 豚脂 でんぷん マカロニ 油 さとう 小麦粉 水あめ 油	たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	655	23.3	29.8

※ 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
	645kcal	15.2%	30.8%	339mg	3.0mg	262μg	0.57mg	0.58mg	24mg	4.0g	2.5g	78mg	2.8mg