

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 木	きゅうしょくなし						
2 金	ごはん こともの日献立 かぶとがたハンバーグ プロッコリーサラダ コンソメスープ いちごのムース	ハンバーグ（鶏肉 大豆たん白 豚肉） ベーコン 牛乳 乳製品 豚ゼラチン	米 ハンバーグ（豚脂 さとう） さとう さとう 油 さとう 水あめ	ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） キャベツ プロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ もやし にんじん えのきだけ ねぎ いちご レモン果汁	603	19.5	19.4
7 水	ごめこミルクロール ハニーマスターードチキン ベンネのトマトソース コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マークリン オリーブ油 はちみつ ベンネ 油 さとう 米粉 生クリーム	たまねぎ エリンギ トマト ピーマン とうもろこし たまねぎ バセリ	645	29.2	22.3
8 木	ごはん しゅうまい ブルコギふういため はるさめスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 鶏肉	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま ごま油 でんぶん はるさめ	たまねぎ しょうが しうが にんにく りんご たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	590	20.8	17.0
9 金	むぎごはん ワインナー フレンチサラダ カレー	ワインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし プロッコリー ににく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	700	22.9	27.4
12 月	ごはん かつおフライ こんにゃくのきんぴら さつきじる	かつお さつまあげ 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 油 さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	619	25.2	18.4
13 火	わかめごはん だしまきたまごのあんかけ ごまあえ けんちんじる あまなつゼリー	わかめ だし巻き卵（鶏卵） 鶏肉 木綿豆腐 鶏肉	米 白麦 だし巻き卵（でんぶん さとう 大豆油） さとう でんぶん ごま さとう ごま油 さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 甘夏	605	23.7	16.3
14 水	キャロットパン きびなごカリカリフライ★ キャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご ベーコン 大豆 ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 さとう	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ににく トマト	588	20.4	25.2
15 木	ごはん どりにくのこうみソース きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ しおバターラーメン	鶏肉 焼き豚 豚肉	米 さとう でんぶん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん 油 バター	しょうが ににく ねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん ににく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ	669	28.5	18.8
16 金	ごはん みそいため じゃがいものそぼろに オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう でんぶん 油 じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく えたまめ オレンジ	578	22.6	13.6
19 月	ごはん 大阪献立 たこやき きゅうりのサクサク かわいのすきやき	たこ あおり 糸かまぼこ 鶏肉 烤豆腐	米 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう くるまふ 油 さとう	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ えのきだけ こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	591	22.6	16.9
20 火	ごはん しろみざかなのチリソースかけ かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	白身魚天ぷら（ホキ） 海藻ミックス 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 白身魚天ぷら（小麦粉 でんぶん 油） 油 大豆油 さとう さとう ごま油 でんぶん	ににく しょうが キャベツ もやし 黄ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ	620	21.8	20.4
21 水	レモンロールパン コーンフライ だいこんとツナのサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 レモンシート（卵白 乳たん白 寒天） 大豆たん白 ツナ 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート（さとう 油 でんぶん ショートニング 小麦粉） 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぶん 大豆油 油 さとう マカロニ 油 米粉 生クリーム	レモン果汁 とうもろこし だいこん きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ	613	22.0	23.9
22 木	ごはん ふたにくのくわやき★ ふきとあつあげのもの ごまじる	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	ふき にんじん こんにゃく だいこん にんじん 小松菜	700	26.5	23.4
23 金	ゆかりごはん やさいかきあげ ふときゅうりのしおいため いなりうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ	米 さとう さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 油 うどん さとう	赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 太きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	671	22.6	23.0
26 月	ごはん パオズ チャブチエ チンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 牛肉 豚肉 豆腐	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ 油 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが ににく たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	580	20.0	17.7
27 火	ごはん あじのみりんやき ひじきサラダ こうやどうふのたまごとじ	あじ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん みつば	631	30.3	19.1
28 水	ミルクしょくパン チョコいすきクリーム ポテトカップグラタン グリーンサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり プロッコリー もやし だいこん にんじん えのきだけ ピーマン	611	17.6	28.9
29 木	ふたどん（むぎごはん） (ぐ) だいすとじゃがいものりしお★ あつあげのみそしる	豚肉 大豆 あおり 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 でんぶん 米粉	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ はくさい たまねぎ ねぎ えのきだけ	692	26.1	22.3
30 金	ごはん ヤニニヨムチキン こまつなともやしのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ） ヨーグルト	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワンタン（小麦粉 油 でんぶん さとう）	ににく こまつな もやし にんじん ワンタン（たまねぎ しょうが） はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	643	25.7	18.2

※ 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 (中学生)	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
	629kcal	15.1%	29.5%	341mg	2.9mg	228μg	0.56mg	0.51mg	23mg	4.5g	2.3g	78mg	27mg