

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)	ごはん さばのみそに いそかあえ とりごぼうじる	さば みそ のり 鶏肉	米 でんぶん さとう さとう じゃがいも ごま油	こまつな キャベツ もやし ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	567	24.1	16.6
3 (火)	わかめごはん オイスター・ソースいため にくだんごのスープ くだもの(オレンジ)	わかめ 豚肉 あつあげ 肉団子(豚肉、鶏肉)	米 白麦 さとう でんぶん ごま油 鶏団子(パン粉) はるさめ	もやし たまねぎ チンゲンサイ エリンギ 鶏団子(たまねぎ ブルーン シュガ) 白菜 にんじん ねぎ オレンジ	574	20.5	14.1
4 (水)	あげパン オムレツ キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 油	キャベツ もやし とうもろこし だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	573	23.9	25.6
5 (木)	とりそぼろどん(むぎごはん) (ぐ) あますあえ にくどうふ	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 豚肉 焼き豆腐	米 白麦 炒り卵(でんぶん さとう 油) さとう 油 さとう ごま サラダ油 さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ	591	24.5	16.5
6 (金)	ごはん コロッケ うすあげとキャベツのあえもの しおとんじる	豚肉 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 脂肪 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぶん 大豆油 さとう ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	612	19.8	20.1
9 (月)	ごはん とりにくとだいすのあますあん★ とうにゅうごまたなんんスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ ヨーグルト	米 でんぶん 米粉 さつまいも 大豆油 ごま油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 白菜 たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	691	24.6	23.0
10 (火)	うめごはん 入り梅献立 てりやきにくだんご ひじきのいために くるまふのたまごとじ	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 ひじき さつまあげ 鶏肉 鶏卵	米 豚脂 さとう 油 油 さとう 車麩 さとう	梅 たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきだけ にんじん みつば	629	28.4	18.9
11 (水)	はいがパンズ チキンカツ ごぼうサラダ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ロースハム あさり 牛乳 生クリーム	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 植物油脂 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 油	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん	617	23.9	26.4
12 (木)	むぎごはん ワインナー グリーンサラダ カレーライス	ワインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	704	22.9	27.1
13 (金)	ごはん いわしのかばやき きんじそうのすのもの ごまじる	いわし 青のり かまぼこ 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	しょうが 金時草 キャベツ もやし だいこん にんじん こまつな	683	26.4	23.1
16 (月)	ごはん フライドチキン ポテトサラダ レタススープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぶん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし レタス にんじん えのきだけ たまねぎ	622	22.7	22.9
17 (火)	ごはん イカメンチカツ きりぼしだいこんのいために あつあげとキャベツのみぞしる	いか さつまあげ 厚あげ みそ	米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 大豆油 油 さとう	切干しだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん	583	19.4	17.3
18 (水)	バターロール ドイツの献立 フリカデレ ブラーートカルトッフェルン アイントブフ デザート(バウムクーヘン)	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン ワインナー レンズ豆 卵	小麦粉 さとう マーガリン パンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう じゃがいも 油 さとう 小麦粉 マーガリン コーンスターク 水あめ 油	たまねぎ トマト たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	646	25.8	32.9
19 (木)	ごはん ししゃもフライ★ ごまあえ ふかしのみぞしる	ししゃも ふかし わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー さとう でんぶん 大豆油 ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	584	23.0	18.3
20 (金)	ごはん やきギョーザ パンサンスウ マーポーどうふ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 油 水あめ はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	688	23.1	24.5
23 (月)	ごはん とりにくのスタミナやき もやしのちゅうかあえ しらたまとふときゅうりのちゅうかスープ★	鶏肉 焼き豚	米 ごま油 さとう でんぶん 米粉 ごま さとう ごま油 白玉もち	にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	581	23.9	13.9
24 (火)	ごはん だしまきたまご こんにゃくのきんぴら めったじる	鶏卵 さつまあげ 豚肉 みそ	米 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	548	22.5	14.0
25 (水)	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 クラッカーパン 油 大豆油 コーンフラワー スパゲッティ サラダ油 さとう さくらんぼゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) ナタデココ みかん パイン もち	682	22.1	22.6
26 (木)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ みそいため すまじる	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ふかし	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし にんじん こまつな にんじん えのきだけ ねぎ	626	24.6	22.6
27 (金)	ごはん ちくわのかわりあげ ふときゅうりのすのもの カレーうどん	ちくわ 青のり 豚肉	米 ごま 油 さとう うどん 油 カレールウ	しょうが 太きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	648	22.4	19.8
30 (月)	ごはん カマスフライ キャベツのしおこんぶあえ にくじゅが	かます 塩昆布 豚肉 高野豆腐	米 パン粉 でんぶん 大豆油 油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	586	24.3	16.9

※ 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 621kcal	たんぱく質 15.1%	脂肪 30.1%	カルシウム 363mg	鉄 4.4mg	レチノール当量 240μg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 20mg	食物繊維 4.5g	塩分 2.5g	マグネシウム 83mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------