

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	にくみそどん（むぎごはん） （ぐ） きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ さわにわん	豚肉 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな 切干し大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう えのきたけ みつば	578	21.9	17.1
2 水	こめこミルクロール ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ なす たまねぎ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ	592	23.2	26.0
3 木	わかめごはん とりにくのしおこうじやき ひじきとだいずのいために ごまじる	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 白麦 でんぷん 米粉 油 油 さとう もち ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	671	32.2	17.6
4 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげのみそしる	豚肉 あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	609	23.4	21.6
7 月	ごはん ほしのハンバーグ みそいため ひやむぎ デザート（たなばたゼリー）	七夕献立 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 豚脂 でんぷん さとう 油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	686	25.7	16.2
8 火	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 赤みそ	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく	596	18.5	14.8
9 水	チーズクッペ キスフライ ブロッコリーとツナのレモンマヨサラダ トマトとあおなのたまごスープ	脱脂粉乳 チーズ キス ツナ ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐	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 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	605	26.9	28.9
10 木	オムライス（チキンライス） （たまごシート） フレンチサラダ レタススープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米 油 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 油 さとう	トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス にんじん えのきたけ たまねぎ	639	23.2	21.0
11 金	ごはん さかなのカレーやき すのもの かぼちゃのみそしる	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう	きゅうり キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	608	22.9	20.8
14 月	ごはん コロッケ こんにゃくのピリからいため みそけんちんじる	豚肉 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう ごま油	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン だいこん にんじん ねぎ	623	21.3	22.4
15 火	タコライス（むぎごはん） （ぐ） ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ デザート（シークワーサーゼリー）	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵（鶏卵） もずく 糸かまぼこ	米 白麦 油 さとう いり卵（さとう でんぷん 油）ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ シークワーサー果汁	609	22.9	17.7
16 水	はいがパンズ シューマイ やきそば フルーツカクテル	脱脂粉乳 豚肉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 中華めん 油 サイダーゼリー（さとう）さとう	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン サイダーゼリー（レモン果汁）パイন みかん 黄桃 ナタデココ	597	21.7	17.9
17 木	ゆかりごはん きびなごカリカリフライ★ ごまあえ とうがんのそぼろに	きびなご ちくわ 鶏肉 あつあげ	米 さとう 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 ごま さとう 油 さとう でんぷん	赤しそ しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん もやし とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが えだまめ	611	22.6	21.1
18 金	むぎごはん ウインナー えだまめのさっぱりサラダ なつやさいかレー れいとうみかん	ウインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 カレールウ	えだまめ もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ブルーン りんご みかん	754	25.0	29.5

※ 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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	627kcal	15.1%	30.0%	373mg	3.8mg	264 μ g	0.56mg	0.51mg	31mg	4.7 g	2.6g	78mg	2.6mg