

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 (月)	むぎごはん ワインナー フレンチサラダ 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	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	674	22.4	24.5
2 (火)	ごはん ユーリンチー パンサンスウ マーポーどうふ	鶏肉 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 米粉 でんぶん 油 さとう 大豆油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	ねぎ しょうが にんにく 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	29.7	23.8
3 (水)	こめこミルクロール オムレツ ラタトウイユ しおこうじスープ ガリガリくん	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 豚肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも さとう	なす たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ トマト にんにく だいこん にんじん えのきだけ こまつな りんご果汁 ライム果汁	585	23.6	23.1
4 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ やさいいため ひやしうどん	魚肉すり身 アオサ 豚肉 かまぼこ	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 さとう でんぶん うどん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが きゅうり 干しこいたけ ねぎ	595	21.3	15.2
5 (金)	わかめごはん コロッケ ゆかりあえ かぼちゃのみぞしる	わかめ 豚肉 みそ あつあげ	米 白麦 じゃがいも さとう 油 脱脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 大豆油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	607	18.0	17.2
8 (月)	ふたどん(むぎごはん) (ぐ) すのもの さわにわん ★ れいとうみかん	豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 白麦 油 さとう でんぶん さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ きゅうり たけのこ だいこん ごぼう にんじん えのきだけ みつば みかん	555	24.1	11.0
9 (火)	ごはん あげギョーザ なすのオイスターソースいため とうがんのちゅうかスープ	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 牛肉 あつあげ 鶏肉	米 豚脂 でんぶん 油 さとう 小麦粉 大豆油 油 さとう でんぶん ごま油 でんぶん	キャベツ たまねぎ にら なす たまねぎ にんじん とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	593	19.6	20.9
10 (水)	チーズクッペ あじのハーブやき ポテトロコネーズ トマトとレタスのたまごスープ	チーズ 脱脂粉乳 あじ 豚肉 鶏卵	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぶん 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	バジル たまねぎ トマト たまねぎ えのきだけ レタス	650	33.3	28.2
11 (木)	ごはん ふたにくのおいだれ ★ こんにゃくのきんぴら ★ みぞしる	豚肉 さつまあげ 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん えのきだけ にんじん だいこん ねぎ	640	25.5	23.3
12 (金)	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうすきやきに	チヂミ(豆腐 おから) ロースハム 豚肉 焼き豆腐	チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油) さとう ごま さとう ごま油 車麩 油 さとう ごま油	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ りんご	607	21.0	17.9
16 (火)	ゆかりごはん だしまきたまご こうやどうふのあまからがらめ ★ ごまじる	鶏卵 高野豆腐 豚肉 みそ	米 さとう でんぶん さとう 大豆油 さつまいも でんぶん 大豆油 水あめ さとう もち ごま	赤しそ だいこん にんじん こまつな	677	23.4	21.6
17 (水)	はいがパンズ チキンナゲット スパゲティナポリタン フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 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 小麦胚芽 油 さとう じゃがいも 大豆油 スパゲティ 油 さとう サイダーゼリー(さとう)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト ハイナップル みかん 黄桃 ナタデココ サイダーゼリー(レモン果汁)	688	22.5	22.7
18 (木)	むぎごはん ハムステーキ キャベツのレモンサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 豚肉	米 白麦 豚脂 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん トマト	645	21.6	21.2
19 (金)	ごはん いわしのかばやき れんこんのしおいため ★ つくばのぬっぺじる いばらきけんさんメロンゼリー	いわし 青のり 豚肉 油揚げ	米 大豆油 さとう でんぶん 油 ごま油 里いも でんぶん さとう	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ だいこん にんじん えのきだけ こんにゃく メロン	669	25.4	22.8
22 (月)	ごはん パオズ ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	612	19.6	19.9
24 (水)	バターロール ハンバーグ ごまドレッシングサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう ごまドレッシング じゃがいも 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) ブロッコリー キャベツ とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ にんじん グリンピース	606	22.9	30.9
25 (木)	ごはん ふくらぎのてりやき ひじきとだいすのいたために とんじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ 豚肉 みそ	米 さとう でんぶん 油 さとう じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	612	28.0	18.4
26 (金)	ごはん とりとこんさいのチリソースに ★ ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 肉入りワンタン(豚肉 みそ 大豆たん白) ヨーグルト	米 さつまいも 米粉 でんぶん 大豆油 さとう ごま油 肉入りワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 肉入りワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん きくらげ ねぎ	649	21.1	18.9
29 (月)	ごはん さばのみぞに きりぼしだいこんのいたために かきたまじる	さば みそ 油揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし	米 さとう でんぶん 油 さとう	切干しだいこん にんじん 干しこいたけ たまねぎ みつば	601	28.9	19.4
30 (火)	ごはん フライドチキン ツナサラダ ふたにくとじゃがいものトマトに	鶏肉 ツナ 豚肉	米 でんぶん 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト	628	24.1	19.7

※ 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 629kcal	たんぱく質 15.1%	脂肪 30.0%	カルシウム 343mg	鉄 3.4mg	レチノール当量 237μg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB2 0.51mg	ビタミンC 24mg	食物繊維 4.5g	塩分 2.4g	マグネシウム 78mg	亜鉛 2.6mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------