

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のものとなる(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 (水)	はちみつごまロール れんこんメンチカツ★ キャベツのソテー ¹ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン はちみつ ごま さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 油 大豆油 油 米粉 生クリーム	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ バセリ	655	25.3	27.2
2 (木)	わかめごはん ぶたにくのスタミナいため みそしる くだもの(オレンジ)	わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら りんご はくさい えのきだけ にんじん ねぎ オレンジ	584	24.6	16.2
3 (金)	ごはん うさぎのハンバーグ もやしとえだまめのすのもの さといもとうずらたまごのうまに おつきみデザート	お月見献立 鶏肉 豚肉 大豆たん白 かまぼこ うずら卵 鶏肉 厚揚げ 寒天	米 豚脂 さとう さとう 里芋 さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ にんにく トマト しょうが もやし キャベツ えだまめ こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん ブルーベリー果汁 いちご果汁 みかん果汁 りんご果汁	651	26.6	18.1
6 (月)	 振替休日 						
7 (火)	ごはん さばのこみあげ きりぼししたいこんのごママヨあえ★ とりやさいうどん	さば ロースハム 鶏肉 みそ	米 でんぶん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま うどん さとう	にんにく ねぎ 切り大根 きゅうり にんじん はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく ねぎ	644	23.7	21.5
8 (水)	バターロール マカロニのミートグラタン もやしのスープ フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏卵 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン 油 マカロニ さとう ふどうゼリー(さとう) さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい えのきだけ ねぎ みかん バイナップル 黄桃 ぶどうゼリー(ぶどう果汁) ナタデココ	649	23.8	23.6
9 (木)	むぎごはん ワインナー はなやさいサラダ チキンカレー	ワインナー 鶏肉	米 白麦 ごまだれッシング 油 ジャガイモ カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーン	714	23.7	29.6
10 (金)	ごはん ぶたにくのくわやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	豚肉 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	623	23.6	21.6
14 (火)	 バスえんそく						
15 (水)	ミルクしょくパン チョコだいすきクリーム とりにくのマーマレードやき キャベツのペペロンチーノ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー でんぶん 米粉 油 マーマレードジャム スパゲティ オリーブ油 じゃがいも	にんにく レモン果汁 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく だいこん にんじん えのきだけ こまつな	689	28.6	29.9
16 (木)	にくみそどん(ごはん) (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ わかめスープ	豚肉 牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな れんこん たまねぎ ねぎ	603	22.9	21.0
17 (金)	ごはん ふくらぎのなんばんづけ ごまあえ じゃがいものみそしる	ふくらぎ ちくわ 油揚げ みそ	米 でんぶん 大豆油 さとう ごま さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん にんじん ねぎ	679	27.9	26.4
20 (月)	ごはん だいすとじゃがいもののりしお★ くるまふのたまごとじ くだもの(りんご)	大豆 青のり 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも 大豆油 でんぶん 米粉 くるまふ さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば りんご	667	25.1	22.5
21 (火)	れんこんりい(むぎごはん) かぎゅうビビンバ(ぐ) こまつなとのりのナムル まこものちゅうかスープ かぼくがたヨーグルト	牛肉 のり 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油	にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん にんじん こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ まこもたけ	567	21.1	15.5
22 (水)	はいがパンズ やきぐりコロッケ だいこんとツナのサラダ トマトスープパスタ	脱脂粉乳 ツナ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 じゃがいも 栗 さつまいも パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん さとう 大豆油 油 さとう スパゲティ オリーブ油 さとう	だいこん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト えのきだけ	591	19.7	23.2
23 (木)	ごはん あじのかレーあげ こんにゃくのきんぴら★ キャベツとあつあつのみそしる	あじ さつまあげ 厚揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	576	24.5	17.8
24 (金)	ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ デザート(ブルーベリータルト)	鶏肉 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉) 豆乳 大豆粉	米 でんぶん 大豆油 さつまいも ごま油 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉) さとう 米粉 ショートニング 油 水あめ	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) もやし チンゲンサイ にんじん はくさい ブルーベリー果汁	651	18.9	18.3
27 (月)	ごはん わかさぎフリッター★ おかかあえ みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ かつおぶし ちくわ 厚揚げ うすら卵 みそ	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう	こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん こんにゃく	598	22.5	19.4
28 (火)	ごはん はるまき ちゅうかあえ たんたんめん	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぶん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 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 たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	617	19.0	21.4
29 (水)	こめこミルクロール フライドチキン スイートポテトサラダ たまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚肉	米 粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぶん 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん バセリ	623	32.7	26.1
30 (木)	あきのかおりごはん いわしのみぞれに すのもの とんじる	油揚げ いわし かまぼこ わかめ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぶん さとう さとう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	609	26.4	19.0
31 (金)	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ ハヤシライス デザート(パンプキンパバロア)	豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳	米 白麦 さとう 豚脂 でんぶん パン粉 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 油 ハヤシルウ 米粉 さとう でんぶん 水あめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ	694	19.2	23.2

※ 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 634kcal	たんぱく質 15.1%	脂肪 31.2%	カルシウム 357mg	鉄 3.7mg	レチノール当量 250μg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB2 0.50mg	ビタミンC 25mg	食物繊維 4.4g	塩分 2.5g	マグネシウム 82mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------