

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	
4 <div>（火）</div>	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ トックスープ	鶏肉 牛肉	米 米粉　でんぷん　大豆油　さとう はるさめ　さとう　油　ごま油　ごま トック	にんにく たまねぎ　にんじん　にら はくさい　たまねぎ　にんじん　えのきだけ　ねぎ	641	23.1	19.0	
5 <div>（水）</div>	フィッシュバーガー（はいがパンズ） （ホキフライ） コールスローサラダ マカロニのクリームに	脱脂粉乳 ホキ ロースハム 鶏肉　牛乳	 小麦粉　ショートニング　さとう パン粉　小麦粉　大豆油 ノンエッグマヨネーズ　さとう マカロニ　じゃがいも　油　米粉	キャベツ　もやし　キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん	603	25.0	23.1	
6 <div>（木）</div>	ごはん ぶたにくのおいだれ いそかあえ はくさいとさつまあげのみそしる デザート（あおりんごゼリー）	豚肉 のり さつまあげ　みそ	米 米粉　でんぷん　大豆油　さとう さとう さとう	しょうが　にんにく　りんご キャベツ　もやし　こまつな はくさい　にんじん　たまねぎ　ねぎ リンゴ果汁	621	23.4	19.1	
7 <div>（金）</div>	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメジュリアン	豚肉　鶏肉 チーズ　ヨーグルト ベーコン	米 豚脂　でんぷん　じゃがいも じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり　にんじん にんじん　たまねぎ　だいこん　えのきだけ　ピーマン	601	19.2	26.1	
10 <div>（月）</div>	ごはん とりにくのおこうじやき あますあえ かきたまじる	鶏肉 鶏卵　絹ごし豆腐　ふかし　みそ	米 でんぷん　米粉　油 さとう　ごま	もやし　キャベツ　にんじん えのきだけ　ねぎ	560	30.0	13.7	
11 <div>（火）</div>	ゆかりごはん きびなごカリカリフライ★ こまつなのあえもの おでん	きびなご 油揚げ ちくわ　うずら卵	米　さとう さとう　でんぷん　じゃがいも　水あめ 米粉パン粉　玄米粉　油　大豆油 さとう さといも　さとう	赤しそ しょうが こまつな　にんじん　もやし だいこん　にんじん　こんにゃく		608	23.6	19.9
12 <div>（水）</div>	あげパン ひじきのマリネサラダ ポークビーンズ	脱脂粉乳　きなこ ひじき　ロースハム 豚肉　大豆	米粉　小麦粉　ショートニング　さとう マーガリン　大豆油 さとう　油 マカロニ　さとう　じゃがいも	だいこん　きゅうり にんにく　にんじん　たまねぎ　グリーンピース	562	25.3	20.8	
13 <div>（木）</div>	ごはん ふくらぎのてりやき れんこんのしおいため★ ながいもとこまつなのみそしる	ふくらぎ 豚肉 油揚げ　みそ	米 さとう　でんぷん ごま油　油 ながいも	しょうが しょうが　れんこん　たまねぎ　ねぎ たまねぎ　にんじん　こまつな	631	27.6	21.4	
14 <div>（金）</div>	ごはん だいずというりやさいのごまからめ★ とりやさい くだもの（かき）	大豆 鶏肉　豆腐　みそ	米 さつまいも　大豆油　さとう　ごま　水あめ でんぷん　米粉 さとう	えだまめ　とうもろこし　にんじん はくさい　もやし　にんじん　えのきだけ　こんにゃく ねぎ　にんにく 紋平柿	608	23.5	16.5	
17 <div>（月）</div>	ごはん いりどうふのつつみやき すのもの ごまじる	鶏肉　豆腐 かまぼこ　わかめ 油揚げ　みそ	米 さとう　油 さとう もち　ごま	たまねぎ　にんじん　えだまめ　しょうが　干しいたけ きゅうり　キャベツ だいこん　えのきだけ　にんじん　こまつな	611	24.6	17.8	
18 <div>（火）</div>	ごはん エビフライ キャベツのレモンマヨあえ みそにこみうどん	<div>愛知県献立</div> えび　大豆たん白 ツナ 鶏肉　かまぼこ　油揚げ　みそ　赤みそ	米 パン粉　小麦後　でんぷん　油　大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん	キャベツ　ブロッコリー　にんじん　レモン果汁 だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	643	24.9	20.5	
19 <div>（水）</div>	バターロール とりにくのカレーグリル キャベツのソテー さといものポトフ	脱脂粉乳　鶏卵 鶏肉 ベーコン ウインナー	小麦粉　さとう　マーガリン 油 さといも	にんにく キャベツ　もやし　とうもろこし たまねぎ　にんじん　はくさい　いんげん	552	29.3	21.9	
20 <div>（木）</div>	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 デザート（カスタードクレープ）	わかめ 豚肉　厚揚げ ミートボール（鶏肉　豚肉　大豆たん白） 豆乳　大豆粉	米　白麦 さとう　でんぷん ミートボール（でんぷん　水あめ　大豆油） はるさめ 米粉　さとう　油　水あめ	もやし　たまねぎ　チンゲンサイ　エリンギ ミートボール（たまねぎ）にんじん　はくさい　ねぎ	668	22.4	20.1	
21 <div>（金）</div>	こぎつねごはん さばのみぞれに ゆかりあえ とんじる	<div>和食の日献立</div> 鶏肉　油揚げ さば 豚肉　みそ	米　白麦　油　さとう さとう　でんぷん さとう じゃがいも	にんじん　えだまめ だいこん キャベツ　きゅうり　にんじん　赤しそ たまねぎ　こんにゃく　ねぎ	674	31.5	24.9	
25 <div>（火）</div>	ごはん あみめはるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ	えび　いか 焼き豚 豚肉　豆腐　赤みそ	米 でんぷん　豚脂　さとう　油　米粉 大豆油 さとう　ごま油 油　さとう　ごま油　でんぷん	みずくわい　たけのこ　にら　ねぎ　しょうが　しいたけ もやし　にんじん　きゅうり たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　ねぎ	665	24.2	23.5	
26 <div>（水）</div>	ミルクロール ポークシューマイ やきそば フルーツカクテル	脱脂粉乳 豚肉　大豆たん白 豚肉	小麦粉　さとう　ショートニング マーガリン 豚脂　でんぷん　小麦粉　油　さとう 中華めん　油 ぶどうゼリー（さとう）　さとう	たまねぎ　しょうが たまねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン みかん　パイナップル　黄桃　ナタデココ ぶどうゼリー（ぶどう果汁）	636	22.6	18.6	
27 <div>（木）</div>	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん	ししゃも 豚肉　みそ 鶏肉	米 パン粉　でんぷん　小麦粉　さとう　大豆油 油　さとう　でんぷん	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな にんじん　だいこん　ごぼう　たけのこ　みつば	596	24.8	18.4	
28 <div>（金）</div>	むぎごはん ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ カレーライス	鶏卵 豚肉	米　白麦 でんぷん 油　さとう じゃがいも　油　カレールウ	ほうれんそう 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　りんご ブルーン	682	21.3	22.2	

※ 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
	620kcal	16.0%	29.6%	344mg	3.4mg	239μg	0.53mg	0.50mg	24mg	4.4g	2.4g	81mg	2.7mg