

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 (火)	ごはん ヤンニヨムチキン チャブチエ トックスープ	鶏肉 牛肉	米 米粉 でんぶん 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 (水)	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 (木)	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 でんぶん 大豆油 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 (金)	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 でんぶん 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 (月)	ごはん とりにくのしおこうじやき 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 でんぶん 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 (火)	ゆかりごはん きびなごカリカリフライ★ こまつなあえもの おでん	きびなご 油揚げ ちくわ うずら卵	米 さとう さとう でんぶん 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 (水)	あげパン ひじきのマリネサラダ ポークピーンズ	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 グリンピース	562	25.3	20.8
13 (木)	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みそしる	ふくらぎ 豚肉 油揚げ みそ	米 さとう でんぶん 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 (金)	ごはん だいすといろど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 でんぶん 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 (月)	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 (火)	ごはん 愛知県献立 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	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 小麦粉 でんぶん 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 (水)	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 ワインナー	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 (木)	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 でんぶん ミートボール(でんぶん 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 (金)	こぎつねごはん さばのみぞれに ゆかりあえ とんじる	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	米 白麦 油 さとう さとう でんぶん 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 (火)	ごはん あみめはるまき ちゅうかあえ マーポーどうふ	えび いか 焼き豚 豚肉 豆腐 赤みそ	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぶん	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 (水)	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 でんぶん 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 バイナップル 黄桃 ナタデココ ぶどうゼリー(ぶどう果汁)	636	22.6	18.6
27 (木)	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 でんぶん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう でんぶん	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 (金)	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 でんぶん 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 フルーン	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 620kcal	たんぱく質 16.0%	脂肪 29.6%	カルシウム 344mg	鉄 3.4mg	レチノール当量 239 μg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB2 0.50mg	ビタミンC 24mg	食物繊維 4.4g	塩分 2.4g	マグネシウム 81mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	-------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------