

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)	ごはん とりにくのスタミナやき うすあげとあおなのあえもの とんじる	鶏肉 油あげ 豚肉 みそ	米 でんぶん さとう ごま 米粉 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	576	30.9	14.6
2 (火)	ごはん わかさぎフリッター★ ブロックリーのおかかあえ とりだんごのしおなべ	わかさぎ 沖あみ あおさ かつお節 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう 鶏団子(パン粉) ごま油	ブロックリー キャベツ にんじん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい にんじん もやし こんにゃく えのきだけ ねぎ	583	21.1	19.6
3 (水)	ミルクロール えびカツ キャベツのソテー さつまいものミルクシチュー	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう さつまいも 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	614	25.3	23.8
4 (木)	わかめごはん いりどうふつつみやき きりぼしだいこんのいたために かすじる	わかめ 鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう 里いも 酒かす	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ 切干大根 にんじん はくさい にんじん ねぎ	599	25.3	14.9
5 (金)	にくみそどん(ごはん) (ぐ) つけもの かきたまじる デザート(とうにゅうプリンタルト)	豚肉 赤みそ 鶏卵 編ごし豆腐 ふかし 豆乳 大豆粉	米 ごま油 さとう さとう 米粉 油 ショートニング	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな たくあん漬け キャベツ きゅうり えのきだけ みつば	631	23.0	22.0
8 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ あつあげとはくさいのみぞしる	豚肉 のり あつあげ みそ	米 でんぶん 米粉 油 さとう さとう	こまつな キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	601	23.4	21.1
9 (火)	ゆかりごはん 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(オレンジ)	大豆 あおのり 鶏卵 鶏肉	米 さとう じゃがいも でんぶん 大豆油 車ふ さとう	赤しそ粉 たまねぎ にんじん えのきだけ みつば オレンジ	667	25.6	22.5
10 (水)	バターロール フライドチキン かほっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ブロックリー にんじん かぶ たまねぎ にんじん えのきだけ	572	22.2	26.1
11 (木)	ごはん パオズ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく) はくさい にんじん もやし ねぎ	600	20.9	18.2
12 (金)	ごはん さばのみりんやき ごまあえ みそおでん	さば ちくわ あつあげ うずら卵 みそ	米 さとう ごま でんぶん 油 ごま さとう さといも さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	646	25.3	21.0
15 (月)	ごはん とりとこんさいのチリソースに とうふとちんげんさいのスープ いちごヨーグルト	鶏肉 豆腐 いちごヨーグルト	米 でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ	581	19.8	14.5
16 (火)	むぎごはん チキンナゲット フレンチサラダ カレーライス	鶏肉 大豆たん白 豚肉	米 白麦 油 さとう じゃがいも 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	704	22.4	23.2
17 (水)	フルーツクリームサンド(ミルクしょくばん) (クリームサンドのぐ) かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん バイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ にんじん こまつな	604	24.2	24.8
18 (木)	ごはん いわしのみぞれに れんこんきんぴら★ ごまじる	いわし さつまあげ 油あげ みそ	米 さとう でんぶん ごま油 さとう もち ごま	だいこん れんこん 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	646	23.9	21.1
19 (金)	チャーハン はるまき パンパンジーサラダ ワンタンスープ	中国献立 焼き豚 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 油 ごま油 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油 ごま さとう ごま油 ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	624	21.0	21.3
22 (月)	ごはん きびなごカリカリフライ★ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	冬至献立 きびなご 豚肉 鶏肉	米 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう でんぶん うどん ごま油	しょうが かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん えのきだけ ねぎ ゆず	624	20.8	17.6
23 (火)	ごはん ちくわのいそべあげ みそいため のっぺいじる	魚肉すり身 アオサ 豚肉 みそ 鶏肉	米 さとう 油 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 さとう 里いも でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	561	22.0	15.7
24 (水)	ごめこミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵 あさり ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぶん 油 さつまいも 大豆油 スペゲティ 油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ トマト	611	22.3	25.5
25 (木)	ごはん クリスマス献立 もみのきハンバーグ カラフルサラダ やさいスープ クリスマスケーキ(セレクト)	クリスマス献立 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳 鶏卵	米 さとう 油 豚脂 ごまドレッシング さとう 油 小麦粉 水あめ	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロックリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	707	21.3	29.4

※ 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 618kcal	たんぱく質 15.0%	脂肪 30.4%	カルシウム 346mg	鉄 2.9mg	レチノール当量 251μg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB2 0.50mg	ビタミンC 26mg	食物繊維 4.2g	塩分 2.4g	マグネシウム 78mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------