

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
2 (月)	ごはん <b>ぶりにくのくわやき★</b> キャベツのしおこんぶあえ だいこんとこまつなみそしる	豚肉 塩昆布 油揚げ みそ	米 でんぶん 大豆油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん えのきたけ	568	25.8	16.1
3 (火)	ごはん <b>いわしのかばやき★</b> れんこんきんぴら とりやさいじる せつぶんまめ★	いわし あおのり 牛肉 鶏肉 みそ 大豆 みそ	米 さとう でんぶん ごま油 さとう さとう	れんこん にんじん こんにゃく いんげん はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ ににく	692	30.1	23.1
4 (水)	ごはん <b>チヨコクレクルパン</b> とりにくのマーマレードやき こまつなソテー <b>ミネストローネ</b>	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 大豆 ウィンナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぶん でんぶん 米粉 サラダ油 油 じゃがいも さとう	マーマレード レモン果汁 にんにく こまつな キャベツ たまねぎ だいこん たまねぎ にんじん ににく トマト	604	25.0	24.5
5 (木)	ごはん かつおフライ もやしのナムル かんこくふうにくじやが	かつお ロースハム 牛肉 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま じゃがいも さとう ごま油	きゅうり もやし ににく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	631	25.5	18.0
6 (金)	ごはん <b>エビフライ</b> <b>リクエスト献立 第9位</b> ポテトサラダ だいこんとはくさいのコンソメに	えび 大豆たん白 ロースハム ヨーグルト 豚肉	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	604	21.6	20.0
9 (月)	ごはん <b>あみめはるまき</b> ちゅうかあえ みそラーメン	えび いか 焼き豚 豚肉 みそ	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん バター ごま油	みずくわい たけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ だいこん きゅうり にんじん もやし にんじん はくさい とうもろこし ねぎ	612	22.8	19.2
10 (火)	ごはん <b>ゆかりごはん</b> <b>だいばとじゅかいものいしお★</b> にくどうふ くだもの(いちご)	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 さとう じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう 油	ゆかり粉 たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いちご	659	23.6	23.1
12 (木)	ごはん あじのみりんやき うすあげのあえもの とんじる	あじ 油揚げ 豚肉 みそ	米 さとう さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	562	27.3	14.6
13 (金)	むぎごはん <b>バレンタイン献立</b> ハートのハンバーグ <b>リクエスト献立 第5位</b> はなやさいサラダ <b>ハヤシライス</b> デザート(ハートのチョコプリン)	鶏肉 豚肉 大豆たん白 牛肉 豆乳	米 白麦 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう ハヤシルウ 米粉 油 さとう ココア でんぶん	たまねぎ ににく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ににく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	748	25.7	26.4
16 (月)	ごはん とりそぼろごはん (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ ごまじる	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 油揚げ みそ	米 いり玉子(でんぶん さとう 油) さつまいも 大豆油 もち ごま	しょうが れんこん だいこん にんじん こまつな	669	23.5	23.0
17 (火)	ごはん <b>キョーザ</b> パンパンジーサラダ <b>マー婆とうふ</b>	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぶん 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり ににく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	698	25.7	25.7
18 (水)	ごはん <b>ミルクロール</b> ミラノふうカツレツ トマトパスタ ミルファンティ デザート(パンナコッタ)	脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン ににく にんじん トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	770	32.1	34.2
19 (木)	ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいたために ほうとう	鮭 さつまあげ 切り昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 油 さとう ほうとう	切干しだいこん にんじん だいこん はくさい かぼちゃ	645	32.8	16.5
20 (金)	ごはん <b>キムたくチャーハン</b> チャプチエ トックスープ	豚肉 キムチ(昆布) 牛肉 鶏卵	米 白麦 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 油 さとう ごま油 トック	ににく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご ににく) たまねぎ にんじん こまつな ににく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	589	21.2	16.6
24 (火)	ごはん いわしのフライ すのもの とりだんごのしおなべ	いわし かまぼこ わかめ 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 パン粉 小麦粉 大豆油 鶏団子(さとう) ごま油	きゅうり キャベツ 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 えのきたけ ねぎ	604	23.7	19.0
25 (水)	ごはん <b>メロンパン</b> メンチカツ カラフルサラダ さつまいものチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 パン粉 さとう ごまドレッシング さつまいも 米粉 バター 油	たまねぎ キャベツ ブロッコリー れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ	685	20.9	32.1
26 (木)	ごはん とりにくのスタミナやき <b>いどかあえ</b> <b>おでん</b> デザート(おりんごゼリー)	鶏肉 のり ちくわ 厚揚げ うずら卵	米 白麦 さとう こま こま油 でんぶん 米 粉 さとう 里芋 さとう さとう	ににく キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん こんにゃく りんご果汁	621	31.4	14.6
27 (金)	ごはん ベーコンまきエッグ ひじきのマリネサラダ <b>カレーライス</b> <b>リクエスト献立 第2位</b>	鶏卵 ベーコン ひじき 牛肉	米 白麦 油 さとう でんぶん 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー だいこん にんじん しょうが ににく たまねぎ にんじん フルーン りんご	690	22.9	22.4

※ 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 (中学年)	エネルギー 647kcal	たんぱく質 15.8%	脂肪 30.0%	カルシウム 337mg	鉄 3.3mg	レチノール当量 244μg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB2 0.53mg	ビタミンC 26mg	食物繊維 4.5g	塩分 2.4g	マグネシウム 82mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------