

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								脂質(g)	行事食等
10	水	ミルクロール	牛乳	フライドチキン 粉ふきいも キャベツのクリーム煮	牛乳・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・とうもろこし・キャベツ・にんにく・パセリ	ミルクロールパン・小麦粉・片栗粉・油・じゃがいも・米粉・バター	786	32.0
								33.8	
11	木	すし飯	牛乳	ちらし寿司 紅白だんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳・うす揚げ・鶏肉・かまぼこ	れんこん・かんぴょう・にんじん・えだまめ・大根・たけのこ・みつば	すし飯・三温糖・もち・いちごゼリー	753	23.9
								13.4	
12	金	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ ハリハリ漬け 江戸っ子煮	牛乳・子持ちししゃも・牛肉・大豆・高野どうふ	小松菜・切り干し大根・にんじん・たけのこ	ごはん・油・ごま油・三温糖	830	32.9
								27.3	
15	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー和え	牛乳・豚肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・にんにく・生姜・りんご・パイナップル・みかん・黄桃・バナナ	麦ご飯・じゃがいも・小麦粉・バター・油・カレールー・ゼリー・三温糖	901	24.7
								25.8	
16	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 海藻サラダ すき焼き風煮	牛乳・さば・海藻・豚肉・焼きどうふ	キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・ねぎ	ごはん・くるま麩・油・三温糖	767	35.4
								25.5	
17	水	米粉パン	牛乳	オムレツ 和風スパゲッティ あさり入りミネストローネ	牛乳・オムレツ・牛肉・ベーコン・あさり・大豆	玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト	米粉パン・スパゲッティ・オリーブ油・バター・三温糖	755	34.8
								26.8	
18	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ブロッコリーのおかか和え めった汁	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・かつお節	ブロッコリー・にんじん・生姜・ごぼう・玉ねぎ・小松菜	ごはん・三温糖・片栗粉・白いりごま・さつまいも	791	33.0
								22.7	
19	金	ごはん	牛乳	白身魚と野菜のあんからめ 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳・ホキ・鶏肉・ヨーグルト	れんこん・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・干し椎茸・たけのこ・大根	ごはん・片栗粉・米粉・油・三温糖	760	30.2
								18.2	
22	月	ごはん	牛乳	焼きキョウザ ナムル 麻婆豆腐	牛乳・キョウザ・豚ひき肉・木綿どうふ	もやし・にんじん・きゅうり・生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ	ごはん・三温糖・ごま油・白いりごま・油・片栗粉	769	29.5
								23.6	
23	火	ごはん	牛乳	アジフライ 福神漬け和え かきたま汁	牛乳・アジフライ・鶏肉・鶏卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・福神づけ・玉ねぎ・ぶなしめじ・小松菜	ごはん・油・片栗粉	763	30.9
								19.6	
24	水	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ ポトフ	牛乳・ハンバーグ・鶏肉	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし・玉ねぎ・大根・ブロッコリー	胚芽パンズ・三温糖・白すりごま・マヨネーズ・じゃがいも・油	802	34.5
								32.1	
25	木	ごはん	牛乳	たけのこごはん 豚肉のしょうが焼き 焼きのりのみそ汁	牛乳・うす揚げ・豚肉・味噌・焼きのり	たけのこ・にんじん・えだまめ・生姜・玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ・ねぎ	麦ご飯・三温糖・油・片栗粉・じゃがいも	763	30.0
								20.5	
26	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ いなりうどん 清見(きよみ)オレンジ	牛乳・大豆・小魚(カタクチイワシ)・うす揚げ	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・清見(きよみ)オレンジ	ごはん・片栗粉・油・白いりごま・米粉うどん・三温糖	793	31.7
								23.2	
29	月	昭和の日							
30	火	ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ チーズ	牛乳・豚肉・ベーコン・チーズ	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・チンゲンサイ・ねぎ・生姜・にんにく	ごはん・油・片栗粉・ごま油・ワンタン	760	28.6
								23.3	

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。

