

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 赤の食品 からだをつくるものになる	黄の食品 黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 緑の食品 からだの調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	豚肉のオイスター炒め わかめスープ りんご	牛乳、ふたにく、とりにく、きぬどうぶ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、たけのこ、りんご	589	25.0	17.1
2	木	ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃこのいそ風味 ちくぜんに のり佃煮	牛乳、だいず、しらすほし、あおのり、とりにく、あつあげ、のりつくだに	ごはん、でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、れんこん、ほししいたけ、たけのこ、ごぼう、さやいんげん	694	25.9	25.6
3	金	はいがパンズ	牛乳	フィッシュバーガー ドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳、白身魚フライ、ラム、ベーコン	はいがパン、あぶら、ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	604	24.1	24.7
6	月	ごはん	牛乳	焼きギョウザ ナムル ジャージャー豆腐	牛乳、ギョウザ、ふたひきにく、あつあげ、あかみそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	684	25.1	27.6
7	火	わかめごはん	牛乳	あまえびかき揚げ 浅づけ きりたんぼ汁	牛乳、わかめ、こんぶ、とりにく	むぎごはん、えびかきあげ、あぶら、きりたんぼ	きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、まいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	633	92.8	12.7
8	水	ごはん	牛乳	さけのおこうじ焼き きりぼし大根のいために すきやき風煮	牛乳、さけ、うすあげ、ふたにく、やきどうぶ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	きりぼし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、はくさい、えのき、ねぎ	633	30.9	18.5
9	木	むぎごはん	牛乳	とり肉と卵のそぼろ丼 かすじ	牛乳、とりひきにく、たまご、ふたにく、もめんどうぶ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、酒かす	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、しょうが、えだまめ、だいこん、こまつな	625	27.1	18.7
10	金	ミルクロール	牛乳	チキンマーメイド 野菜サラダ さつま芋のシチュー	牛乳、とりにく、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、マーメイドツム、さとう、あぶら、じゃがいも、さつまいも、こめこ、バター	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ	686	25.9	26.4
13	月	ごはん	牛乳	きびなごフライ 小松菜の中華づけ ちゃんぽんメン	牛乳、きびなごフライ、ふたにく、なると	ごはん、あぶら、ごまあぶら、中華めん、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ねぎ	587	21.9	15.7
14	火	むぎめし	牛乳	ポークカレー フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ふたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ごむぎこ、バター、カレールー、豆乳デザート、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、もも、バナナ	760	19.2	22.0
15	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしソースがけ 青菜のソテー 豆のスープ	牛乳、ハンバーグ、とりにく、白いんげんまめ	ごはん、でんぷん、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト	617	24.5	17.8
16	木	ごはん	牛乳	白身魚のゆずあんかけ れんこんきんぴら あさりのみそ汁	牛乳、たら、ふたにく、きぬどうぶ、あさり、わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま	しょうが、ゆずかじゅう、れんこん、にんじん、ピーマン、だいこん、たまねぎ、ねぎ	608	26.8	18.2
17	金	米粉パン	牛乳	スペイン風オムレツ スパゲティミートソース ポトフ	牛乳、オムレツ、ふたひきにく、大豆、とりにく	こめこパン、スパゲティ、オリーブ油、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト、だいこん、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	620	31.2	20.7
20	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳、さば、みそ、しろみそ、とりひきにく、もめんどうぶ、うすあげ	ごはん、すりごま、さとう、白ごま、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	631	26.5	19.5
21	火	ごはん	牛乳	さんみ焼き かぶのあますづけ 卵とじ	牛乳、さつまいも、とりにく、たまご	ごはん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんにく、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん	588	23.0	15.8
22	水	むぎめし	牛乳	ソースかつ丼 ポイルキャベツ みそ汁	牛乳、ふたにく、うすあげ、みそ	むぎごはん、天ぷら粉、パン粉、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう	683	25.2	26.0
23	木	バターライス	牛乳	ピラフ ローストチキン コンソメジュリアン ケーキ	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、水あめ、でんぷん、ケーキ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、キャベツ、しめじ、パセリ	665	22.1	25.6
24	金			2学期終業式日(2がつきしゅうぎょうしき)				0	0.0	0.0