

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	げつ	すしめし	牛乳	てまぎすし (ウインナー、たまご、きゅうり、ツナマヨ) 魚めんのすまし汁 節分豆	牛乳、のり、ウインナー、たまご、ツナ、おさかなめん、せつぶん豆	すしめし、すりごま、マヨネーズ	きゅうり、ほうれんそう、ほししいだけ、にんじん、だけのこ、はくさい、みつば	660	23.6
4	か	ごはん	牛乳	たらフライ とりごぼう炒め みそ汁	牛乳、たら、とりにく、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、天ぷら粉、パン粉、あぶら、さとう、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、たまねぎ、ねぎ	642	26.6
5	みづ	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、とうにゅうデザート、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも、バナナ	755	19.5
6	もく	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豚大根	牛乳、さば、みそ、ぶたにく	ごはん、さとう、すりごま、さといも	ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、さやいんげん	591	24.0
7	きん	ミルク コッパ パン	牛乳	チキンハーフ焼き ドレッシングあえ クリームスパゲッティ	牛乳、とりにく、ベーコン、なまクリーム	ミルクコッパパン、オリーブ油、さとう、あぶら、スパゲッティ、こめこ、バター	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、パセリ	632	26.6
10	げつ	バター ライス	牛乳	チャーハン 肉団子 中華スープ ストロベリーヨーグルト	牛乳、ベーコン、ミートボール、かまぼこ、ヨーグルト	むぎごはん、バター、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、キャベツ	635	23.1
11	か	建国記念の日							
12	みづ	ごはん	牛乳	めぎすの唐揚げ カミカミあえ 卵とじ	牛乳、めぎす、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、でんぶん	きりほし大根、にんじん、きゅうり、たまねぎ、さやいんげん	594	26.1
13	もく	ごはん	牛乳	さけのてり焼き だいずのいそにかず汁	牛乳、さけ、ひじき、うすあげ、だいず、ぶたにく、みそ	ごはん、水あめ、でんぶん、あぶら、さといも	にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	604	28.9
14	きん	米粉パ ン	牛乳	フライドチキン はくさいのサラダ コンソメジュリアン	牛乳、とりにく、わかめ、ベーコン	こめコッパ、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう	はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのき、パセリ	625	26.4
17	げつ	米粉パ ン	牛乳	ぶたにくのオイスターソースいため たまごとあさりのスープ フルーツ	牛乳、ぶたにく、みそ、きぬどうふ、あさり、たまご、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ほししいだけ、ねぎ、ボンカン	592	25.3
18	か	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ(梅ソース) しらすとブロックリーあえ 豚汁 ふりかけ	牛乳、とうふハンバーグ、しらすほし、ぶたにく、みそ、ひじき	ごはん、さとう、でんぶん、まるいも	ブロックリー、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん、ねぎ	592	26.2
19	みづ	さばそ ぼろの ばらす し	牛乳	かぶの即席漬け すまし汁 わらびもち	牛乳、さば、こんぶ、きぬどうふ	すしめし、あぶら、さとう、花ふ、わらびもち	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、かぶ、きゅうり、みずな	642	20.3
20	もく	ごはん	牛乳	野菜シューマイ ナムル みそラーメン	牛乳、やさしいシューマイ、ぶたにく、みそ、あかみそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく	589	22.1
21	きん	あげパ ン	牛乳	れんこんサラダ 豆のポトフ	牛乳、きなこと、ツナ、ウインナー	ミルクコッパパン、さとう、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも、いんげんまめ、エジプトまめ	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、セロリー、パセリ	658	23.3
24	げつ	振替休日							
25	か	まいだ けそぼ ろごは ん	牛乳	大芋芋 固どうふのあんかけ汁	牛乳、とりひきにく、うすあげ、かたどうふ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶん、さつまいも、水あめ、黒ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、まいだけ、とうがん、ねぎ	684	20.1
26	みづ	ごはん	牛乳	いわしのかは焼き ブロックリーソテー 大根と里芋のカレー煮	牛乳、いわし、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、さといも、カレールー	ブロックリー、キャベツ、しめじ、だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん	589	20.9
27	もく	ごはん	牛乳	野菜の子芋ミ 小松菜の中華あえ イカとうすら卵の八宝菜	牛乳、ぶたにく、うすらたまご、いか	ごはん、さとう、ごまあぶら、白ごま、あぶら、でんぶん	チヂミ、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、はくさい、だけのこ、ほししいだけ	631	22.3
28	きん	胚芽 コッパ ン	牛乳	豚肉のパーベキューソース そえ野菜 コーンチャウダー	牛乳、ぶたにく、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ	685	27.6

わのっこメニューの紹介

18日(火)は5年2組の泉 夏日凜さん、25日(火)は5年1組の米田 千玲咲さんが考えた献立です。
地場産物を取り入れて、栄養バランスがとれるように工夫してあります。