



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)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) うすあげとキャベツのおひたし いもにじる	豚肉 赤みそ うすあげ	米 白麦 ごま油 さとう さとう さといも さとう	 にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	593	23.5	17.4
3 (火)	ごはん ふくらぎのみりんやき ひじきとだいずのいために だんごじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう ごま 油 さとう 白玉団子	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	681	29.0	21.7
4 (水)	ミルクしょくパン フルーツクリームサンド かぼちゃのミートソースやき もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉	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 パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	584	21.0	22.5
5 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため さといもとうすらたまごのみそに くだもの(みかん)	 豚肉 鶏肉 厚揚げ うすら卵 みそ	米 油 さとう でんぷん さといも さとう でんぷん 米粉 大豆油	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん みかん	604	24.4	16.3
6 (金)	むぎごはん はくさいとチキンのレモンサラダ ふゆやさいかレー りんごタルト	鶏肉 豚肉 豆乳・大豆粉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ ショートニング さとう 米粉 水あめ 植物油	はくさい ブロッコリー にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ブルーベリー りんご りんご	735	20.8	23.1
9 (月)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ すのもの にくじゃが	わかめ きびなご かまぼこ 牛肉 高野豆腐	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう 油 じゃがいも さとう	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	610	22.8	16.9
10 (火)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ ヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ヨーグルト	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう 米粉 はるさめ ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ)はくさい にんじん ねぎ	654	22.3	18.3
11 (水)	こめこミルクロール 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 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト	606	22.4	24.8
12 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 ひじき 鶏肉 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ にんじん 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 にんにく) はくさい にんじん もやし にら	592	21.6	16.8
13 (金)	むぎごはん スイートポテトサラダ ハヤシライス チーズデザート	ロースハム 牛肉 クリームチーズ	米 白麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ 油 米粉 植物油 さとう 練乳	たまねぎ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご	684	18.7	22.2
16 (月)	ごはん いりどうぶつつみやき れんこんのしおいため★ じゃがいもとふのみそしる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ みそ	米 さとう でんぷん 油 油 ごま油 じゃがいも おつゆ麩	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ しょうが れんこん こんにゃく こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	582	23.2	15.2
17 (火)	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボーだいこん	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 大豆ミート 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 豚脂 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	638	23.1	21.0
18 (水)	はいがパンズ とりにくのチリンドロンにふう エンサラダ・ミクスタ ソパ・デ・アホ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 オリーブ油 さとう オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	586	28.8	23.5
19 (木)	ごはん ぶたにくのくわやき★ しおこんぶあえ かすじる	豚肉 塩昆布 鶏肉 みそ	米 米粉 でんぷん 油 さとう さといも 酒かす	キャベツ もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ	629	25.7	21.0
20 (金)	ごはん ちくわのゆかりあげ かぼちゃのそぼろに ゆずかおるとりしおうどん	ちくわ 豚肉 鶏肉	米 てんぷら粉 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	赤しそ粉 かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	624	22.6	16.4
23 (月)	ごはん コロケ あますあえ くるまふのたまごとじ	豚肉 わかめ 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん さとう くるまふ さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	640	25.0	18.8
24 (火)	ごはん さばのたつたあげ みそいため けんちんじる	さば 豚肉 みそ 木綿豆腐	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	600	23.5	21.5
25 (水)	バターロール もみのきハンバーグ マカロニのソテー コンソメスープ クリスマスデザート	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 乳製品、鶏卵	小麦粉 さとう マーガリン さとう 豚脂 でんぷん マカロニ 油 小麦粉 さとう 粉末油脂 水あめ	たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	603	23.6	30.8

※ 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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	617kcal	15.1%	29.3%	329mg	3.1mg	253μg	0.57mg	0.51mg	25mg	4.3g	2.3g	76mg	2.6mg