



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
7 (火)	ごはん ぶりのてりやき こうはくなます そうに プリン	ぶり うすあげ 鶏肉 ぎゅうにゅう 鶏卵	米 さとう でんぷん さとう ごま もち さとう	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい 干しいたけ こまつな	739	32.5	23.6
8 (水)	こめこミルクロール オムレツ ポテトサラダ マカロニのカレーに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉	小麦粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 カレールウ	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん	629	22.3	28.2
9 (木)	とりそばうどん(むぎごはん) (く) しめじあえ ぶたもやしじる	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 白麦 油 さとう いり玉子(でんぷん さとう 油) さとう さとう	しょうが えだまめ しめじ こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし はくさい にんじん ねぎ	604	26.0	15.0
10 (金)	ごはん げんじまめ★ おでん くだもの(みかん)	大豆 昆布 ちくわ がんも(大豆たん白 豆腐 さくらげ)	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さといも さとう がんも(油 でん粉 さとう)	だいこん にんじん がんも(にんじん) こんにゃく さやいんげん みかん	657	25.1	21.7
14 (火)	ごはん いわしのみそに きりほしだいこんのゴママヨあえ★ しおとんじる チーズ	いわし みそ ロースハム 豚肉 チーズ	米 さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	601	26.1	18.7
15 (水)	はいがパンズ チキンナゲット グリーンサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 乾燥おから ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 クラッカー粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	624	24.9	27.5
16 (木)	ごはん パオズ ちゅうかふうだいこんサラダ みそラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん みずな にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	608	22.0	19.4
17 (金)	むぎごはん かいそうサラダ ハヤシライス デザート(ヨーグルト)	海藻ミックス 牛肉 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	652	18.9	20.7
20 (月)	ごはん とりてん ひじきのいために とうふとなめこのみそしる ボンデリング	鶏肉 ひじき さつま揚げ 絹ごし豆腐 うすあげ みそ 鶏卵	米 天ぷら粉 大豆油 油 さとう 小麦 さとう ショートニング	にんにく こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	752	29.8	29.4
21 (火)	ちゅうかはん(むぎごはん) (く) もやしのナムル とうにゅうごまはるさめスープ	豚肉 いか 鶏肉 豆乳 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 さとう ごま油 はるさめ ごま油 ごま	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たら キャベツ	569	22.6	16.8
22 (水)	チョコクルクル しろみざかなフライ コールスローサラダ ふゆやさいのポトフ	脱脂粉乳 卵白 乳たん白 寒天 ほき ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん、ショートニング、ココア、チョコレート 小麦粉 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 油) 里芋	レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミートボール(たまねぎ フルーン しょうが) たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	588	24.4	24.3
23 (木)	わかめごはん ハンバーグオニオンソースかけ やさしいため たまごスープ	わかめ ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ウインナー 鶏卵 鶏肉	米 白麦 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) 油 さとう 油 でんぷん	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	610	24.1	20.6
24 (金)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ かほっくりサラダ こまつなのみそしる	豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ だいこん こまつな にんじん しめじ	682	24.7	26.9
27 (月)	ナン とりにくのからあげ フレンチサラダ キーマカレー	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆ミート	小麦粉 さとう 油 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト フルーン	619	29.2	30.5
28 (火)	ごはん だしまきたまごのあんかけ あいませ もずくのみそしる デザート(みずようかん)	だしまき卵(鶏卵) 豚肉 うすあげ もずく みそ 小豆 寒天	米 だしまき卵(でんぷん さとう 大豆油) さとう でんぷん 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	630	23.2	16.2
29 (水)	コッパン いちごジャム フルーツポンチ クリームシチュー	脱脂粉乳 豆乳ゼリー(豆乳) 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう 豆乳ゼリー(さとう) さとう じゃがいも バター 米粉	いちご みかん パイナップル 黄桃 たまねぎ にんじん グリンピース	509	16.3	12.7
30 (木)	ごはん かたどうふのツナマヨグラタン はなやさいサラダ かがくたにやさいのスープ	堅豆腐 ツナ ヨーグルト チーズ ウインナー	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 さとう さつまいも	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	613	23.5	21.4
31 (金)	ごはん キャベツメンチカツ うすあげとこまつなのあえもの ごまじる	豚肉 鶏肉 うすあげ 鶏肉 みそ	米 豚脂 パン粉 小麦粉 油 でんぷん さとう 大豆油 さとう 白玉団子 ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ	638	22.6	20.5

※ 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
	616kcal	15.6%	31.0%	348mg	2.7mg	258μg	0.55mg	0.58mg	22mg	5.2g	2.5g	80mg	2.7mg