



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
3 (月)	ごはん いわしのうめに ぎゅうにくとれんこんのいためもの だいこんとこまつなのみそしる せつぶんまめ	いわし かつお節 牛肉 油揚げ みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぷん 油 さとう ごま	梅肉 れんこん にんじん ピーマン だいこん こまつな にんじん えのきたけ	629	28.0	20.4
4 (火)	ごはん あみめはるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ ごもくらーめん	えび いか 焼き豚 豚肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	みずくわい だけのこ いら ねぎ しょうが しいたけ 切干し大根 きゅうり にんじん はくさい もやし にんじん だけのこ とうもろこし ねぎ	601	21.2	16.9
5 (水)	こめこミルクロール とりにくのしおレモンやき ポテトリヨネーズ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン じゃがいも 油 さとう 米粉 生クリーム	レモン果汁 たまねぎ とうもろこし たまねぎ パセリ	685	33.4	25.6
6 (木)	さばそぼろごはん(むぎごはん) (ぐ) ごまあえ のっぺいじる モチクリームアイス	さばオイル漬け いり玉子(鶏卵) 鶏肉 全粉乳 脱脂粉乳	米 白麦 いり玉子(でんぷん さとう 油) 油 さとう さとう ごま さといも でんぷん さとう、粉あめ もち米粉 でんぷん	しょうが えだまめ キャベツ にんじん しめじ もやし だいこん にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ	714	24.7	24.2
7 (金)	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ ビーフカレー	ウインナー 牛肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん プルーン りんご	701	22.8	26.8
10 (月)	ごはん チヂミ こまつなとのりのナムル かんこくふうにくじゃが でこぼん	チヂミ(おから 豆腐) のり 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショートニング ごま油) さとう さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	チヂミ(にんじん たまねぎ いら にんにく) こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん でこぼん	627	20.3	15.1
12 (水)	ミルクしょくパン メープルジャム チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 寒天 鶏肉 ベーコン 大豆	小麦粉 ショートニング さとう さとう メープルシュガー 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ トマト	647	23.6	24.1
13 (木)	ごはん あじのこうみあげ ひじきのいために にくだんごのしおなべ	あじ ひじき 油揚げ 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう 鶏団子(パン粉) ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	653	28.7	21.6
14 (金)	ピラフ ハートのハンバーグ グリーンサラダ コンソメジュリアン デザート(ハートのチョコプリン)	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豆乳	米 油 バター 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう さとう ココア でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	667	23.0	23.4
17 (月)	わかめごはん カマスフライ すのもの くるまふのたまごとじ	わかめ かます 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	米 白麦 パン粉 でんぷん 大豆油 さとう 車麩 さとう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	615	27.2	18.5
18 (火)	ごはん とりにくのザンギ ラーメンサラダ いもだんごしる デザート(ほっかいどうさんかぼちゃのプリン)	鶏肉 ロースハム 豚肉 豆乳	米 でんぷん 米粉 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま いも団子(じゃがいも でんぷん) 油 さとう	しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ	654	25.3	18.0
19 (水)	安納いもロール いりこフライ かほっくりのサラダ はくさいのクリームに	脱脂粉乳 いわし 豚肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 安納芋 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 生クリーム	たまねぎ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん しめじ	664	21.5	25.6
20 (木)	ごはん だいずとじゃがいものりしお★ にくどうふ くだもの(いちご)	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 油	たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いちご	677	26.1	23.6
21 (金)	ごはん さけのしおこうじやき きんぴらごぼう ほうとう 巨峰ゼリー	鮭 さつまいも 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 さとう ほうとう さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しめじ だいこん はくさい かぼちゃ 巨峰果汁	636	30.1	14.9
25 (火)	ごはん とりにくとれんこんのくろずあん とうにゅうごまたんたんスープ くだもの(ぼんかん)	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん 干しいたけ ねぎ ぼんかん	664	25.8	21.3
26 (水)	チーズクッパ オムレツ パンネのポロネーゼ ふゆやさいのスープに	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 豚肉 牛肉 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 でんぷん パンネ 油 さとう さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	626	26.5	24.4
27 (木)	ごはん ぶたにくのゆずてりやき おかかあえ あつあげのみそしる	豚肉 ちくわ かつお節 あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ゆず果汁 ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	648	25.8	22.0
28 (金)	キムたくチャーハン チャブチェ しらたまいりちゅうかスープ レアチーズいちご	豚肉 キムチ(昆布) 牛肉 クリームチーズ 脱脂粉乳	米 ごま油 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 油 さとう ごま油 ごま 白玉団子 さとう 寒天	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん いら りんご にんにく) たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく はくさい えのきたけ にんじん こまつな いちご果汁 レモン果汁	628	19.9	19.3

※ 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
	640kcal	15.7%	29.5%	373mg	2.7mg	256μg	0.56mg	0.54mg	24mg	4.8g	2.5g	82mg	2.7mg