



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
4 (火)	ちらしずし(すしごはん) (午) 全国すしの日献立 ちくわのいそべあげ ごまじる	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ 油揚げ みそ	米 さとう 錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 もち ごま	干しいたけ にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	638	22.4	20.0
5 (水)	はいがパンズ ポークシューマイ やきそば あんにとろろ	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳ゼリー(豆乳)	小麦粉 ショートニング さとう 豚脂 でんぷん 小麦粉 油 さとう 中華めん 油 豆乳ゼリー(さとう) さとう	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	638	23.9	18.4
6 (木)	ごはん あじのなんばんづけ いそかあえ さつまあげとはくさいのみそしる	あじ のり さつまあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	595	28.1	16.7
7 (金)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ とうふとコーンのスープ	鶏肉 牛肉 絹ごし豆腐	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん たら とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	633	25.7	19.4
10 (月)	ごはん ぶたにくのさいきょうやき★ あますあえ けんちんじる	豚肉 白みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	米 さとう さとう ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	618	29.2	21.5
11 (火)	ごはん ふくらぎのてりやき れんこんのしおいため★ ながいもとこまつなのみそしる	ふくらぎ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 さとう でんぷん ごま油 油 ながいも	しょうが しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	695	32.2	25.3
12 (水)	あげパン ウイナー キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ ウイナー ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	652	27.5	34.1
13 (木)	ごはん だしまきたまご ブロッコリーのごまあえ だいこんのそぼろに かほくがたヨーグルト	鶏卵 牛肉 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぷん 油 さとう	ブロッコリー にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	677	27.4	23.2
14 (金)	むぎごはん ハムステーキ キャベツのレモンサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 豚肉	米 白麦 豚脂 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	645	21.6	21.2
17 (月)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ こまつなのあえもの おでん	わかめ きびなご 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ うずら卵	米 白麦 さとう でんぷん じゃがいも 水あめ 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう さといも さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	636	24.8	19.5
18 (火)	ごはん エビフライ キャベツのレモンマヨあえ みそにこみうどん デザート(みかんゼリー)	えび 大豆たん白 ツナ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん果汁	667	25.3	19.6
19 (水)	バターロール とりにくのカレーグリル ひじきのいりどりサラダ マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ひじき佃煮(ひじき 寒天) ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ひじき佃煮(さとう ごま) 油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	616	27.5	25.6
20 (木)	ごはん とりにくとかほっくりのチリソースに にくだんごのスープ デザート(クレープ)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豆乳 大豆粉	米 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぷん 米粉 ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) はるさめ 米粉 さとう 油 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ) にんじん はくさい もやし ねぎ	662	20.7	19.4
21 (金)	こぎつねごはん さばのみそれに ゆかりあえ とんじる	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん さといも	にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	694	31.5	27.4
25 (火)	むぎごはん ほうれん草オムレツ グリーンサラダ ビーフカレー	鶏卵 牛肉	米 白麦 でんぷん 油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー	694	23.2	23.1
26 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフ레이크やき だいこんとツナのサラダ やさいのスープに デザート(とうにゅうココアプリン)	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ウイナー 豚肉 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ 油 ココアパウダー	だいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	635	30.8	22.0
27 (木)	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん くだもの(みかん)	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん たら にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば みかん	629	27.7	18.4
28 (金)	ごはん あみめはるまき ちゅうかあえ マーボー豆腐	えび いか 焼き豚 牛肉 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぷん	みずくわい たけのこ たら ねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ	691	25.3	25.2

※ 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
	649kcal	16.5%	30.5%	341mg	2.7mg	251μg	0.53mg	0.53mg	26mg	4.1g	2.5g	82mg	2.8mg