

※ 3学期は、全校のリクエストメニューを取り入れました。赤い太字がリクエスト献立です。

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)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ きりぼしだいこんのいために かすじる	豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう 油 さとう じゃがいも 酒かす	しょうが にんにく りんご 切干大根 にんじん にんじん はくさい ねぎ	668	26.2	23.5
3 (火)	いなりちらし ひな祭り献立 わふうハンバーグ あさりのみそしる ももゼリー	油揚げ 錦糸卵(鶏卵) ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) あさり ぶかし みそ	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 マッシュポテト) さとう でんぷん さとう	にんじん 切干大根 枝豆 ハンバーグ(たまねぎ) だいこん にんじん えのきだけ もも果汁	648	24.9	22.6
4 (水)	ミルクロール はるまき ちゅうかあえ やきそば	脱脂粉乳 豚肉 ひじき 鶏肉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 春雨 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 油	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 たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン	574	23.3	19.4
5 (木)	ごはん ふくらぎのなんばんづけ ごまあえ にくじゃが	ふくらぎ 豚肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう じゃがいも 油 さとう	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	663	26.5	22.7
6 (金)	ごはん とりにくのしおこうじからあげ すのもの カレーうどん	鶏肉 かまぼこ わかめ 豚肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう うどん 油 カレールー	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	697	31.0	20.0
9 (月)	わかめごはん だしまきたまごのあんかけ こんにゃくのきんぴら★ あつあげのみそしる	わかめ 鶏卵 さつまあげ あつあげ みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん はくさい たまねぎ ねぎ えのきだけ	569	21.9	15.0
10 (火)	ごはん パオズ もやしナムル はっぼうさい	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 いか うすら卵	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 ごま さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ねぎ	578	22.7	18.2
11 (水)	あけパン ウインナー キャベツソテー ミネストローネ	きなこ 脱脂粉乳 ウインナー ベーコン 大豆 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 油 じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく トマト	569	22.8	28.9
12 (木)	ごはん いりとうふつつみやき ひじきのいために さつまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 ひじき さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ こんにゃく にんじん えだまめ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	594	25.0	15.4
13 (金)	むぎごはん フライドチキン あますあえ カレーライス	鶏肉 わかめ 豚肉	米 白麦 でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも 油 カレールー	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	721	29.5	22.3
16 (月)	うめごはん トンカツ はなやさいサラダ すましじる おいおいセレクトクレープ	豚肉 絹とうふ ぶかし 豆乳 大豆粉	米 ごまドレッシング 油 さとう 米粉 水あめ	乾燥梅 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 大根 えのきだけ みつば みかん果汁 いちごピューレ レモン果汁	558	22.9	23.0
17 (火)	卒業式						
18 (水)	バターロール かぼちゃのミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 チーズ ロースハム 鶏肉	小麦粉 さとう マーガリン 油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ 大根 えのきだけ ねぎ	566	25.2	23.8
19 (木)	ごはん コーンコロケ やさしいため みそしる	大豆たん白 豚肉 油揚げ みそ	米 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぷん 大豆油	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが はくさい えのきだけ にんじん ねぎ	589	21.2	19.9
23 (月)	ごはん ししゃもフライ★ はるさめのすのもの さわにわん	ししゃも 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 春雨 さとう ごま油	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ ごぼう 大根 にんじん みつば	572	21.0	17.0
24 (火)	ウインナーピラフ さといものポトフ フルーツヨーグルトあえ	ウインナー 豚肉 ヨーグルト	米 白麦 油 さといも さとう 生クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい たまねぎ にんじん だいこん いんげん パイナップル もも みかん ナタデココ	589	18.1	14.8

※ 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	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
(中学年)	618kcal	15.6%	29.7%	343mg	3.2mg	260μg	0.55mg	0.66mg	23mg	5.0g	2.6g	79mg	2.7mg