

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	
1 （水）	バターロール たらフライ キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 たら 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん 大豆油 油 米粉 油 生クリーム	キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ		604	26.2	24.1
2 （木）	ごはん ギョーザ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ ぶたキムチラーメン	ひじき 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 焼き豚 豚肉 みそ キムチ（昆布）	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ（ごま）	キャベツ たまねぎ にら 切干しだいこん きゅうり にんじん はくさい キムチ（はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく）にんじん もやし ねぎ	644	21.4	21.6	
3 （金）	にくみそどん（むぎごはん） （ぐ） つけもの さわにわん フローズンヨーグルト	豚肉 赤みそ 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 ごま油 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 きゅうり たくあん漬け たけのこ ごぼう にんじん ねぎ	591	22.5	16.1	
6 （月）	ゆかりごはん えだまめがんものふくめに きんぴらごぼう★ もずくのみそしる	大豆たん白 豆腐 牛肉 さつまあげ もずく みそ	米 油 小麦粉 上新粉 さとう 油 さとう ごま油 じゃがいも	赤しそ えだまめ にんじん きくらげ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	592	18.0	17.7	
7 （火）	ごはん ほしのコロッケ みそいため ひやむぎ たなばたデザート	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 豚脂 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁		647	20.3	15.0
8 （水）	はいがパンズ フライドチキン キャベツのレモンマヨあえ トマトとあおなのたまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきだけ こまつな	609	31.6	27.8
9 （木）	ベーコンピラフ やさいのスープに フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	米 白麦 バター じゃがいも サイダーゼリー（さとう）	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ さやいんげん パイナップル みかん 黄桃 すいか サイダーゼリー（レモン果汁）	612	16.8	17.0	
10 （金）	ごはん さばのカレーあげ★ きゅうりともやしのすのもの とうがんのそぼろに	さば かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう でんぷん 油	にんにく きゅうり キャベツ もやし しょうが 冬瓜 たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ		614	23.7	21.1
13 （月）	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげのみそしる	豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり 赤しそ なめこ にんじん たまねぎ ねぎ	623	23.2	22.6	
14 （火）	ごはん かきあげ★ ひじきとだいずのいために かぼちゃのみそしる	ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	620	19.0	21.0	
15 （水）	ミルクロール オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも 油 米粉	なす 赤ピーマン 黄ピーマン スッキーニ たまねぎ トマト にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	588	22.8	26.1	
16 （木）	ごはん モウカザメのクリスピーあげ いそかあえ たいしゃやきそば	モウカザメ のり 豚肉	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう 中華めん 油	パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン		618	25.4	14.6
17 （金）	むぎごはん ウインナー えだまめのさっぱりサラダ なつやさいカレー デザート（ガリガリくん）	ウインナー 鶏肉	米 白麦 油 さとう 油 カレールウ さとう	えだまめ もやし きゅうり キャベツ レモン果汁 しょうが にんにく なす かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ にんじん トマト ブルーン りんご りんご果汁 ライム果汁		686	22.1	22.7

※ 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
	619kcal	14.5%	30.0%	351mg	3.7mg	283μg	0.5mg	0.5mg	30mg	4.8g	2.4g	77mg	2.4mg