

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
1	木	けんちんうどん ポテいそ大豆 まっちゃ白玉フルーツポンチ	○	牛乳 とり肉 大豆 とうふ 油揚げ	うどん（冷） 油 こんにゃく じゃがいも 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな くだもの（缶）	630	23.3
2	金	中華ちまき ワントンスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび レンズ豆	もち米 油 じゃがいも ワントンの皮	しょうが しいたけ（乾） たけのこ にんじん グリンピース 玉ねぎ えのきたけ はくさい こまつな くだもの	558	23.9
7	水	麦ごはん かつおのごまがらめ こんにゃくサラダ わかめスープ	○	牛乳 卵 かつお とうふ わかめ	米 麦 油 ごま 糸こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリー ほうれん草	594	31.1
8	木	ビビンバ トックスープ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ 刻み昆布	米 麦 油 ごま トック	しょうが にんにく かんぴょう ぜんまい にんじん 大豆もやし ほうれん草 はくさい だいこん こまつな	584	20.8
9	金	麦ごはん 肉じゃが みそドレサラダ ちゃん蒸し	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 なると	米 麦 油 しらたき じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 絹さや だいこん キャベツ こまつな しいたけ（乾）	665	29.3
12	月	きなこ揚げパン にんじんのラペ ポトフ	○	牛乳 ベーコン ウインナー ツナ きなこ レンズ豆 ちくわ さつま揚げ	ミルクパン 油 ごま じゃがいも	にんじん きゅうり レモン らっきょう にんにく だいこん キャベツ	599	22.6
13	火	麦ごはん さばのねぎみそ焼き やさいのいそ香和え みそ汁	○	牛乳 さば とうふ わかめ	米 麦	しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 玉ねぎ えのきたけ	579	28.3
14	水	チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆 粉チーズ	米 麦 油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン りんご くだもの	619	21.0
15	木	スパゲッティナポリタン じゃがいもサラダ マドレーヌ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム 卵 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく しめじ ホールコーン 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんじん きゅうり レモン	573	20.9
16	金	えびチャーハン はるまき チンゲンサイスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび 卵 大豆 レンズ豆	米 麦 油 はるさめ はるまきの皮	しょうが にんじん グリンピース 玉ねぎ にんにく たけのこ しいたけ（乾） キャベツ チンゲンサイ	628	25.3
19	月	麦ごはん さけの南部焼き いりどり とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 さけ とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく さといも ちくわぶ	しょうが にんじん しいたけ（乾） たけのこ 絹さや だいこん ごぼう しめじ ねぎ	574	30.5
20	火	麦ごはん ひじきのふりかけ 生揚げとやさいの煮物 しらす入り和風サラダ	○	牛乳 ぶた肉 しらす 生揚げ ひじき	米 麦 油 ごま	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな しょうが	575	24.5
21	水	ウインナードック コンソメスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト ウインナー ベーコン 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 じゃがいも	キャベツ ピーマン にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー くだもの（缶）	602	21.7
22	木	麦ごはん いかのチリソースがけ ナムル 卵スープ	○	牛乳 とり肉 卵 いか わかめ	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	590	25.9
23	金	ソース焼きそば やさいの中華和え 大学いも	○	牛乳 ぶた肉 いか	蒸し中華麺 油 さつまいも ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	574	18.8
24	土	カレーライス フレンチサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールトマト セロリー キャベツ だいこん くだもの	600	17.6
27	火	麦ごはん あじフライ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 あじ しらす 卵 油揚げ わかめ	米 麦 油 パン粉	キャベツ ホールコーン にんじん こまつな だいこん えのきたけ	596	27.3
28	水	黒ざとうパン アスパラととり肉のグラタン ひよこ豆とやさいのスープ	○	牛乳 ピザチーズ とり肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 豆乳	黒ざとうパン 油 バター パン粉 じゃがいも	アスパラガス 玉ねぎ パセリ にんじん エリンギ にんにく キャベツ こまつな	634	26.1
29	木	家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ハム 生揚げ	米 麦 油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ（乾） ねぎ キャベツ 絹さや もやし くだもの	613	24.8
30	金	ひじきごはん ししゃものごまマヨ焼き 切り干しだいこん入りおひたし ご汁	○	牛乳 とり肉 ししゃも 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 油 しらたき こんにゃく ごま マヨネーズ	しいたけ（乾） キャベツ ねぎ にんじん 切り干しだいこん ごぼう はくさい だいこん	608	29.0
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	600	24.6