

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	水	セサミトースト にんじんのラペ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 ツナ いんげん豆 レンズ豆	食パン 油 バター ごま じゃがいも	にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ にんにく ホールトマト パセリ	657	23.9
2	木	麦ごはん さばのごまだれ焼き 切り干しだいこん入りおひたし みそ汁	○	牛乳 さば とうふ わかめ	米 麦 油 ごま	ねぎ にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん 玉ねぎ はくさい しめじ	585	27.9
3	金	ペペロンチーノ【内藤とうがらしを使っています】 じゃがいものチーズ焼き くだもの	○	牛乳 ベーコン 生クリーム ピザチーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム とうがらし パセリ くだもの	605	23.3
6	月	十五夜炊き込みごはん【十五夜の献立】 焼きししゃも みそ汁 お月見団子	○	牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ 生揚げ とうふ	米 もち米 油 さといも 白玉粉	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	612	29.4
7	火	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのごまだれ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) 絹さや キャベツ もやし きゅうり	599	22.0
8	水	キムタクチャーハン トックスープ スティックさつまいも	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さつまいも トック	にんにく しょうが キムチ たくあん にんじん はくさい だいこん こまつな	576	19.0
9	木	黒ざとうパン ポテトグラタン コンソメスープ くだもの	○	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム ピザチーズ レンズ豆	黒ざとうパン 油 バター じゃがいも	玉ねぎ エリンギ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ セロリー くだもの	650	23.6
10	金	麦ごはん【目の愛護デーの献立】 さけの南部焼き 煮びたし ご汁	○	牛乳 とり肉 さけ 大豆 生揚げ	米 麦 こんにゃく さといも	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	575	30.3
14	火	卵とじうどん くりのいが揚げ やさいのごま浸し	○	牛乳 とり肉 卵 とうふ レンズ豆	うどん(冷) 油 そうめん パン粉 くり ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ(乾) しょうが ねぎ もやし	608	27.4
15	水	麦ごはん いかのチリソースがけ ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 とり肉 いか	米 麦 油 じゃがいも 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 コーン クリームコーン チンゲンサイ	591	24.5
16	木	チキンライス コロコロマカロニサラダ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン あさり えび いんげん豆 豆乳	米 麦 油 バター マカロニ じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご にんじん パセリ くだもの	599	21.8
17	金	麦ごはん とうふハンバーグ こぶさいも青のり風味 みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 油揚げ とうふ レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも 生パン粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ しめじ	622	26.6
20	月	高野とうふのそぼろ丼 五目豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 高野とうふ わかめ	米 麦 油 こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう しいたけ(乾) さやいんげん 玉ねぎ だいこん えのきたけ	593	28.2
21	火	ぶどうパン チーズ入り卵焼き じゃがいもサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ダイスチーズ とり肉 卵 ベーコン 大豆 レンズ豆	ぶどうパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく セロリー だいこん ホールトマト パセリ	590	26.4
22	水	麦ごはん あじフライ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 卵 あじ しらす わかめ	米 麦 油 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな コーン 玉ねぎ	609	27.3
23	木	ゆかりごはん 花しゅうまい はるさめサラダ わかめスープ	○	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ	米 麦 油 はるさめ しゅうまいの皮	ゆかり しょうが しいたけ(乾) 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリー ほうれん草	554	22.2
24	金	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海藻サラダ	米 麦 油 バター ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 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	624	19.1
28	火	けいはん 手作りさつま揚げ みそドレサラダ	○	牛乳 とり肉 卵 魚すり身 ひじき レンズ豆	米 麦 油 パン粉	しいたけ(乾) にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ こまつな ねぎ	617	27.1
29	水	麦ごはん 家常豆腐 だいこんじゃこサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 生揚げ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) キャベツ ねぎ 絹さや だいこん きゅうり くだもの	577	24.9
30	木	ごまわかめごはん さわらの西京みそ焼き いりどり みそ汁	○	牛乳 とり肉 さわら 油揚げ	米 麦 油 ごま こんにゃく ちくわぶ さといも	しょうが しいたけ(乾) にんじん たけのこ 絹さや だいこん 玉ねぎ えのきたけ	601	29.8
31	金	きのこスパゲッティ コーンサラダ ジュリエンヌスープ パンプキンスイートポテト	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 いか	スパゲッティ 油 バター さつまいも	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ もやし しいたけ(乾) こまつな かぼちゃ	557	22.2
*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 25.1