

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)	
2	火	ぶどうパン チーズ入り卵焼き カラフルサラダ コンソメスープ	○	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン 卵 ツナ レンズ豆	ぶどうパン 油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり レモン キャベツ にんにく セロリ	584	27.3	
3	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 トック さつまいも	にんにく しょうが たくあん キムチ にんじん はくさい だいこん こまつな	586	17.3	
4	木	小魚わかめごはん さわらの梅肉焼き きんぴら ご汁	○	牛乳 とり肉 さわら しらす さつま揚げ 大豆 油揚げ	米 麦 油 ごま さといも こんにゃく しらたき	しょうが ねり梅 にんじん ごぼう れんこん 絹さや だいこん ねぎ	615	29.5	
5	金	麦ごはん ぎせいどうふ やさいのごま浸し みそ汁 くだもの	○	牛乳 とり肉 卵 とうふ 油揚げ ひじき	米 麦 油 ごま	にんじん しいたけ(乾) グリーンピース ほうれん草 もやし キャベツ だいこん えのきたけ くだもの	600	27.0	
8	月	中華丼 ワントンスープ あじさいゼリー	○	牛乳 ぶた肉 いか えび	米 麦 油 ジャがいも ワントンの皮	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい しいたけ(乾) チンゲンサイ こまつな	598	24.7	
9	火	こぎつねうどん ちくわのいそべ揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 とり肉 ちくわ なんと 油揚げ	うどん(冷) 油 こんにゃく ごま	ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) こまつな きゅうり にんじん もやし	610	26.1	
10	水	チリビーンズライス フレンチサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 バター ジャがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース キャベツ だいこん きゅうり くだもの	566	20.7	
11	木	麦ごはん いわしのかば焼き 切り干しだいこん入りおひたし かきたま汁	○	牛乳 卵 いわし とうふ	米 麦 油	しょうが にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん しいたけ(乾) ほうれん草	603	27.5	
12	金	麦ごはん ジャがいものそぼろ煮 みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ わかめ	米 麦 油 ジャがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) だいこん 絹さや えのきたけ	609	23.6	
15	月	黒ざとうパン とり肉のマーマレード焼き コーンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン あさり	黒ざとうパン 油 バター ジャがいも	マーマレード にんにく にんじん こまつな もやし コーン 玉ねぎ りんご パセリ	656	30.4	
16	火	二色そぼろごはん ぶどう豆 きのこ汁	○	牛乳 とり肉 卵 大豆 とうふ	米 麦 油	かんぴょう しょうが こまつな にんじん もやし しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	618	28.8	
17	水	麦ごはん 家常豆腐 はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム 生揚げ	米 麦 油 はるさめ	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 きゅうり	577	23.7	
18	木	スパゲッティミートソース ジャがいもサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 大豆	スパゲッティ 油 バター ジャがいも	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん エリンギ きゅうり くだもの	598	25.4	
19	金	麦ごはん さけの塩焼き いりどり とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 さけ とうふ	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも ジャがいも	しいたけ(乾) にんじん ねぎ たけのこ 絹さや ごぼう だいこん しめじ しょうが	604	31.2	
22	月	ガーリックトースト コロコロマカロニサラダ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 レンズ豆	ソフトフランスパン 油 バター ジャがいも マカロニ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ りんご にんじん ホールトマト	604	23.1	
23	火	麦ごはん ジャこピー ジャがいものきんぴら炒め みそドレサラダ	○	牛乳 ぶた肉 しらす	米 麦 油 ジャがいも ごま しらたき	ピーマン にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	616	23.9	
24	水	カレーライス トロピカルサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター ジャがいも	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 きゅうり くだもの	621	18.8	
25	木	麦ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかか和え すまし汁	○	牛乳 さば しらす とうふ わかめ	米 麦 油 花ふ	しょうが キャベツ コーン にんじん こまつな えのきたけ	585	29.4	
26	金	五目あんかけ焼きそば やさいの中華和え 大学いも	○	牛乳 ぶた肉 いか えび	蒸し中華麺 油 さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ(乾) たけのこ 玉ねぎ はくさい いら 絹さや	607	23.0	
29	月	ぶた肉とだいずもやしのごはん ゴーヤチャンプル フルーツポンチ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 ツナ とうふ	米 麦 油	にんじん 大豆もやし にんにく ゴーヤ しめじ もやし くだもの(缶)	646	28.2	
30	火	えびピラフ 海藻サラダ ヌードルスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン えび	米 麦 油 ジャがいも ごま	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ パセリ だいこん にんにく くだもの	558	21.9	
*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	603	25.3