

日曜	 <b>献立名</b>	おもなざいりょう						えいりょうりょう				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい (小2・中3) こんにゃくチャプチェ わかめのスープ	ふた肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ほししいたけ たまねぎ えのき ねぎ とうもろこし	ごはん さとう ごむぎこ	油 ごま ごま油	616	21.8	20.5	2.2
2	木	こめこパン 牛乳 にくだんご (2) ビーンズサラダ キャベツとベーコンのスープ	とり肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー えだまめ たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	こめこパン じゃがいも	ドレッシング	638	28.7	23.3	2.7
7	火	セルフハンバーガー (まるパン ハンバーグトマトソースかけ) 牛乳 ブロッコリーサラダ ABCスープ	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま	647	28.2	24.3	2.5
8	水	ごはん 牛乳 カツオフライ ソース マカロニサラダ かんぴょうのすまし汁	かつお ハム 油あげ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ だいごん えだまめ ねぎ かんぴょう ほししいたけ	ごはん パンこ マカロニ	油 カレックス マネズ	673	26.6	22.1	1.7
9	木	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2) キャベツとにんじんのラベ コーンスープ	とり肉 まぐろツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油 バター	671	25.6	23.1	3.2
10	金	ごはん 牛乳 ふたどんのぐ ごまじゃこサラダ 春やさいのみそ汁	ふた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいごん きゅうり キャベツ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	664	28.4	21.2	2.6
13	月	ごはん 牛乳 さばのみそに きりほしだいごんのごますあえ こおりどうふのすまし汁	さば ハム こおりどうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいごん きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう	ごま油 ごま	657	22.8	22.8	2.1
14	火	アップルパン 牛乳 チーズオムレツ チキンサラダ トマトスープ	たまご とり肉 ふた肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ えだまめ たまねぎ りんご	パン じゃが芋	油 ドレッシング	664	26.3	24.4	3.1
15	水	ごはん 牛乳 とり肉のたつたあげ ごぼうサラダ こんさいのごま汁	とり肉 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんごん キャベツ だいごん きゅうり ねぎ とうもろこし ほししいたけ	ごはん でんぶ さといも	油 カレックス マネズ ごま	689	25.3	25.6	2.0
16	木	バターロール 牛乳 ちゃんぽんうどん(バックうどん・スープ) ほうれんそうのあえもの オレンジ	ふた肉 いか さつまあげ ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし オレンジ	パン うどん	ごま油 ドレッシング	666	24.4	24.4	3.4
17	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご レモン とうもろこし キャベツ えだまめ	ごはん 麦 じゃがいも さとう	油	770	23.5	25.5	3.0
20	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか ひじきのいためもの とん汁	いわし ふた肉 かつおぶし さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ だいごん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	655	27.5	21.6	2.6
21	火	はちみつパン 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダアーモンドカル	ふた肉 ハム	牛乳 カカオ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース しめじ だいごん キャベツ きゅうり	パン はちみつ スパゲティ	油 ドレッシング アーモンド	713	30.3	23.2	2.5
22	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2) もやしのナムル ごま豆乳スープ	ふた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	ごはん ごむぎこ はるさめ	油 ドレッシング ごま ごま油	632	22.5	20.7	2.6
23	木	くろパン 牛乳 チキンオープンチーズ焼き ゼリーあえ コンソメジュリエヌ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ みかん もも パイナップル	パン くろざとう ゼリー	油	633	24.5	20.6	2.5
24	金	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき ごまあえ さといものみそ汁	ホッケ ちくわ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ねぎ だいごん ほししいたけ	ごはん さとう さといも	ごま	642	25.5	23.6	2.4
27	月	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご おひたし 肉じゃが	たまご かまぼこ ふた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	油	633	23.3	16.6	3.3
28	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 とり肉のハーブ やき コールスローサラダ ポトフふうスープ	とり肉 だいた ハム ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいごん	パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	633	25.8	23.3	2.9
29	水	ごはん 牛乳 ならそばとどんのぐ こんにゃくサラダ さわにわん	とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なら	キャベツ ごぼう きゅうり たけのこ えだまめ だいごん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 ドレッシング	649	31.4	21.9	2.3
30	木	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚フライ ソース) 牛乳 アスパラのサラダ ミネストローネ	ほき ハム ふた肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング	660	26.4	23.2	2.6
31	金	ごはん 牛乳 ふたキムチいため パンサンスー くきわかめスープ	ふた肉 ハム とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん なら	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ きゅうり もやし えのき たけのこ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	642	27.0	20.8	3.2

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

新学期が始まって1ヶ月。疲れが出てきやすい時期です。  
朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



えいりょうりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	659	26.0	22.5	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	831	31.8	26.6	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5