



日	曜	献立名		主 材						栄養量					
		献立名	牛乳	おも		な		さい		りょう		(上段：小学生 下段：中学生)			
				血や筋肉や骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	エネルギー	たんぱく質	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(g)	(g)	(g)						
1	水	ごはん	牛乳	おかず	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	にんにく	こめ	油	672	27.2	24.4	2.2	
					とり肉		にんじん	もやし	さとう	ごま	819	33.3	29.5	2.8	
							にんじん	キャベツ	パン	ドレッシング	603	29.0	26.1	2.6	
2	木	牛乳パン	牛乳	チキンのオープンチーズやき	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	ドレッシング	603	29.0	26.1	2.6	
				イタリアンサラダ・デザート	ぶた肉	チーズ	ブロッコリー	コーン	マカロニ		807	38.5	33.4	3.5	
				アルファベットマカロニスープ				たまねぎ・だいこん	デザート						
7	火	ごはん	牛乳	ガパオライス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし	こめ	ごま油	737	28.3	26.0	2.7	
				フライドエッグ	たまご	わかめ	ピーマン	にんにく・ねぎ	さとう	ごま	897	34.3	31.1	3.3	
				わかめスープ	とり肉			しょうが・しいたけ							
8	水	ごはん	牛乳	カツオフライ	カツオ・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ	こめ	ごむぎこ	655	27.1	19.4	2.4	
				やさしいため	ぶた肉		いんげん	にんにく・ねぎ	パンこ		777	31.6	22.0	2.9	
				はるキャベツのみそ汁	あぶらあげ			しょうが	油						
9	木	小さいバターパン	牛乳	れんこんサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	れんこん・たまねぎ	パン	バター	689	23.3	29.4	2.9	
				カレーうどん	あぶらあげ			キャベツ・ねぎ	うどん		833	27.5	35.3	3.6	
					かまぼこ			コーン							
10	金	ごはん	牛乳	ベトナムふうはるまき	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	もやし・たけのこ	こめ	油	676	21.2	20.6	2.3	
				しおこんぶあえ	とり肉	こんぶ	にんじん	きゅうり・ねぎ	マロニー	ごま	814	25.5	21.6	3.0	
				マロニスープ				キャベツ	でんぷん	ごま油					
13	月	コッペパン	牛乳	セルフホットドッグ	ソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん	パン・でんぷん	油	707	27.5	34.8	2.6	
				フレンチポテトのそぼろいため	とり肉			しょうが・たまねぎ	さとう		911	35.0	44.4	3.5	
				やさいスープ	ぶた肉			キャベツ	じゃがいも						
14	火	ごはん	牛乳	かみかみ献立	とり肉のしちみやき	牛乳	にんじん	にんにく・しいたけ	こめ	ごま	671	29.6	18.6	2.4	
					きりぼしだいこんに	わかめ		しょうが・ねぎ	さとう	油	826	38.0	22.4	3.0	
					こうやとうふのみそ汁	こうやとうふ		きりぼしだいこん							
15	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とたけのこのやきにくいため	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく・えのき	こめ	油	675	27.2	20.6	2.1	
				ハッシュドポテト	たまご		にら	たけのこ	じゃがいも		810	32.4	23.8	2.6	
				にらたま汁				もやし							
16	木	マーラーカオ	牛乳	あさりのわふうスパゲッティ	ぶた肉・ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく・キャベツ	パン	油	720	29.6	28.3	3.0	
				プレーンオムレツ	あさり			たまねぎ	スパゲッティ	バター	849	34.7	33.0	3.7	
				ポトフ	たまご			えのき	じゃがいも						
17	金	ごはん	牛乳	なつとう	なつとう	牛乳	にんじん	キャベツ・だいこん	こめ	ドレッシング	692	27.2	14.7	2.6	
				やさいのうめかつおあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし・ごぼう・れんこん	油		826	31.4	15.9	3.3	
				ちくぜんに	とり肉・さつまあげ		いんげん	うめ・しいたけ							
20	月	丸パン	牛乳	カレーコロケ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ・だいこん	パン	油・ドレッシング	661	25.4	25.8	3.1	
				チョレギサラダ			トマト	カリフラワー	じゃがいも	ごむぎこ	844	31.7	32.0	3.9	
				ミネストローネスープ				たまねぎ	麦	パンこ					
21	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい・ゆば	こめ	油	639	28.8	19.7	2.5	
				おひたし	みそ		にら	もやし・ねぎ	ごま油		776	35.1	23.4	3.2	
				ゆばのみそ汁			ほうれんそう	だいこん	ごま						
22	水	<p style="text-align: center;">体育祭 (お弁当)</p>													
23	木	はちみつバターパン	牛乳	かぼちゃのカップグラタン	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	パン	バター	713	25.3	26.7	3.8	
				ペンのトマトに	ベーコン	チーズ	にんじん	にんにく	パンネ	油	887	30.6	32.0	4.8	
				しんたまねぎのスープ			トマト								
24	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	ドレッシング	778	24.6	25.5	3.2	
				ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	マッシュルーム	麦		924	29.3	29.3	3.9	
				デザート			ほうれんそう	キャベツ	デザート						
27	月	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく・たまねぎ	パン	ドレッシング	624	31.1	29.7	2.4	
				もやしとだいずのサラダ	だいず	ヨーグルト		しょうが・コーン	じゃがいも	ごま・油	763	37.6	33.5	3.0	
				コーンクリームスープ	ハム			もやし	ごま油・バター						
28	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のおろしソースかけ	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	だいこん・もやし	こめ	ごま	641	26.1	20.8	2.2	
				ごまあえ	とうふ	わかめ	にんじん	りんご・ねぎ	さとう		792	32.7	25.9	2.7	
				みそ汁	みそ			にんにく							
29	水	ごはん	牛乳	アジのてりやき	あじ	牛乳	にんじん	ごぼう・まいたけ	こめ	ごま	637	29.7	16.8	2.9	
				ひじきのにももの	さつまあげ	ひじき		えだまめ	油		778	36.5	19.6	3.5	
				しおばらかぶのすまし汁	とり肉			しおばらかぶ							
30	木	コッペパン	牛乳	肉だんご	ぶた肉	牛乳	パセリ	たまねぎ	パン	バター	669	27.2	24.6	3.2	
				ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ	じゃがいも		854	34.3	29.1	3.8	
				カレースープ											
31	金	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが・キャベツ・えのき	こめ	油	649	24.4	18.6	2.1	
				ごぼうサラダ	たまご			にんにく・コーン	でんぷん		812	31.3	23.5	2.7	
				かきたまごま汁				ごぼう・もやし							
											今月小学生平均栄養量	675	26.9	23.5	2.6
											小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
											今月中学生平均栄養量	829	33.0	28.0	3.3
											中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5



★都合により献立を変更する場合があります。