

日曜		献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
			(あかのなかも)		(みどりのなかも)		(きいろのなかも)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	しょうひん	からだのちようしをととのえる食品	しょうひん	1群* - のもとになる食品	1群				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1月		ごはん 牛乳 とりそぼろどんぐり わふうサラダ とん汁	とり肉 だいすミート ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	655	31.5	19.9	2.5
										822	38.2	22.9
2火		ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ みかん	牛肉 まぐろツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	パン じゃがいも	油 ドレッシング	662	26.7	22.9	2.9
										825	32.3	27.6
3水		ごはん 牛乳 ぶた肉とあつあげのこうみいため もやしと大豆のナムル たまごスープ	ぶた肉 あつあげ だいす ハム たまご なた	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし きゅうり はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう てんぷん	油 ドレッシング ごま	640	29.0	22.9	2.6
										822	36.4	27.7
4木		ミニくろパン 牛乳 クリームスパゲティ チキンナゲット(2) フレンチサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン くろざとう スパゲティ こむぎこ さとう	油 バター ドレッシング	680	24.8	26.1	3.0
										844	29.6	29.9
5金		ごはん 牛乳 とんかつ ソース ひじきの五目豆 とうふのすまし汁 フルーツあんぱんにんぷうプリン	ぶた肉 だいす 油あげ ちくわ とうふ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ ねぎ もも あんず	ごはん パンこ さとう	油	674	25.1	21.9	2.5
										851	30.0	27.0
8月		ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2) はるさめのいためもの ちゅうかスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ もやし ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	油 ごま油	640	22.7	21.2	2.2
										840	29.1	26.7
9火		コッペパン 牛乳 いちごジャム トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ風スープ	たまご とり肉 ウィンナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい だいこん	パン いちごジャム じゃがいも	油 ドレッシング ごま	635	23.2	25.3	2.6
										810	29.1	32.1
10水		ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	695	21.5	20.7	3.1
										863	26.2	23.9
11木		メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ ソース) 牛乳 だいこんとハムのマリネ フォーのスープ	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし たけのこ	パン パンこ フォー	油 ドレッシング	628	24.7	25.3	2.8
										800	31.0	31.2
12金		ごはん 牛乳 さばのしおやき 五目きんぴら さといものみそ汁	さば さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	油	674	25.6	25.1	2.8
										838	30.3	28.7
15月		ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ もやしのごますあえ さわにわん	ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご もやし だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま	635	26.1	20.3	2.4
										808	32.0	23.8
16火		こめこパン 牛乳 白身魚フライ ソース えだまめとコーンのサラダ れんこんのコンソメスープ	たら ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ もやし はくさい れんこん	こめこパン パンこ	油 ドレッシング	642	27.7	25.1	2.6
										822	34.0	32.7
17日は台湾給食です。ルーローハンの具を、ごはんのにせていただきます。												
17水		ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ ショロンポー(2) ルオポータン マンゴプリン	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう てんぷん こむぎこ マジックプリン	油 ごま油	715	26.3	24.7	2.7
										856	30.4	26.8
18木		フルーツサンド (コッペパン フルーツクリーム) 牛乳 肉だんご(2) トマトスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	みかん もも パイナップル たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも	油 バター ごま油	645	25.1	22.6	2.2
										801	29.6	27.2
19金		わかめごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパーやき コールスローサラダ まきがり汁	とり肉 ハム ぶた肉 なた みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン だいこん しめじ ねぎ	ごはん さといも	油 ドレッシング	640	25.8	22.6	3.2
										816	31.3	27.3
22月		ごはん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁	いわし かつおぶし とり肉 なた 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ	ごはん こめごりゃ	油 ドレッシング	636	25.6	18.7	2.4
										809	31.3	21.9
23火		コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ㊦チーズ	ぶた肉 だいすミート ハム とり肉	牛乳 ㊦チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし	パン さとう マカロニ はるさめ	油 バター ごま油	636	26.3	24.3	2.9
										840	35.5	33.0
24水		ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに	えび たら ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ てんぷん	油 ドレッシング ごま油	642	25.1	21.3	2.8
										832	31.8	25.9
25木		ソフトフランスパン 牛乳 てりやきチキン イタリアンサラダ コンソメスープ チョコケーキ	とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも チョコケーキ	油 ドレッシング バター	669	24.9	28.2	2.9
										841	30.6	34.0

◎ 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ないです。

今年もあと1か月となりました。バランスのいい食事と十分な睡眠を心掛け、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

えいりょうりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	654	25.6	23.1	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	828	31.5	27.9	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5