

日	曜	献立名			主 材 料						栄養量							
		しゅしよく 主食	牛乳	おかず	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）		エ ネ ル	たん く 質 ば	脂 質	塩 分				
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂								
					1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	木	黒パン	牛乳	ミートボール グリーンサラダ オニオンスープ	ぶた肉 とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー えだまめ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	ごま ドレッシング	589	24.4	24.5	2.5				
こどもの日献立			牛乳	とり肉のからあげ やさしいため すまし汁 こどもの日デザート	とり肉・かまぼこ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが・たまねぎ にんにく・まいたけ キャベツ	こめ でんぶん デザート	油	760	31.0	26.1	2.3				
2	金	ごはん	牛乳								903	37.0	30.7	2.8				
7	水	ごはん	牛乳	ポークカレー すあげやさしい れいとうみかん	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく・れんこん しょうが・みかん たまねぎ	こめ じゃがいも	油	793	26.0	24.9	2.7				
8	木	こめこドッグ	牛乳	かいそうサラダ しおばらスープ入りやきそば	ちくわ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん こめこ	ドレッシング ごま油	738	25.9	24.6	3.5				
かみかみ献立			牛乳	とり肉のこうみやき きりぼしだいこんに こうやとうふのみそ汁	とり肉・みそ あぶらあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん	にんにく・ねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう さといも	ごま 油	651	28.4	18.3	2.8				
9	金	ごはん	牛乳								800	36.5	22.0	3.5				
12	月	コッペパン	牛乳	デミグラスソースのハンバーグ キャベツサラダ やさいスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	583	24.4	24.9	2.2				
13	火	ごはん	牛乳	パリパリはるまき はるさめサラダ キムチスープ	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・しょうが・えのき たまねぎ・にんにく・ねぎ しいたけ・はくさい	こめ・さとう こむぎこ・こめこ	油 ごま油	767	26.9	30.1	2.6				
14	水	ごはん	牛乳	たまごやき しおこんぶあえ 肉じゃが	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	きゅうり・たまねぎ ちやし キャベツ	こめ じゃがいも ごま 油	ごま油 ごま	710	26.3	21.3	2.3				
15	木	バターパン	牛乳	てりやきチキン ごぼうサラダ しめじ入りカレースープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ キャベツ・たまねぎ コーン	パン さとう	バター マヨネーズ	738	30.9	32.2	3.1				
16	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎしおいため からしあえ ちゅうかスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	にんにく・たまねぎ・えのき しょうが・ねぎ キャベツ・しめじ・ちやし	こめ でんぶん ごま	油 ごま油 ごま	676	30.9	22.9	1.8				
19	月	小さいミルクパン	牛乳	ブロッコリーサラダ けんちんうどん	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン・ごぼう だいこん・ねぎ	パン さといも うどん	ドレッシング	636	26.9	23.2	2.2				
20	火	ごはん	牛乳	とり肉のてんぷら たくあんとやさいのさっぱりあえ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・ねぎ ちやし たくあん	こめ てんぷらこ ごま	油 ごま	686	28.4	24.2	2.3				
21	水	マウンテンクリーン（ハンターマウンテンで昼食を食べます）																
22	木	コッペパン	牛乳	ローストチキン イタリアンサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	しょうが・コーン キャベツ・たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも バター	ドレッシング 油	582	26.7	24.8	2.4				
23	金	ごましおごはん	牛乳	カツオブライ ちやしとだいずのサラダ かんぴょうのみそ汁	カツオ・あぶらあげ 大豆・みそ チキンハム	牛乳	にんじん	ちやし かんぴょう ねぎ	こめ こむぎこ パンこ	ごま・ごま油 油 ドレッシング	716	28.6	21.7	3.1				
26	月	コッペパン	牛乳	オムレツ やさいバターしょうゆいため トマトスープ	たまご ベーコン	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン にんにく	パン じゃがいも むぎ	油 バター	598	27.8	24.6	2.7				
27	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のやきにくいため だいこんサラダ なめこ汁	ぶた肉・みそ チキンハム とうふ	牛乳	にんじん	にんにく・ねぎ たけのこ・だいこん ちやし・なめこ	こめ 油 ドレッシング	685	29.3	22.0	2.6					
28	水	ごはん	牛乳	ガバオライス フライドエッグ ワカメスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ・ねぎ にんにく・しいたけ しょうが	こめ さとう ごま	ごま油 ごま	716	30.0	25.6	2.5				
29	木	はちみつバターパン	牛乳	ミニグラタン スパゲッティサラダ やさいスープ	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン・じゃがいも こむぎこ スパゲッティ	バター マヨネーズ	661	25.3	32.2	2.8				
30	金	ごはん	牛乳	ローストンカツ のりあえ さわにわん	ぶた肉・とうふ ちりめんじゃこ なると	牛乳 ちみみのり	ほうれんそう ごまつな にんじん	だいこん しいたけ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	701	25.9	25.5	2.1				
											今月小学生平均栄養量				684	27.5	24.9	2.5
											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				847	33.9	30.0	3.2
											中学生基準栄養量				830	33.2	27.7	2.5