

日	曜	こんだてめい 献立名			おもな 材						りょう 料				えいようりょう 栄養量			
		しゅしょく 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 ギ ネ ル	た ん ぱ く (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)				
					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		(Kcal)						
8	木	ココアあげパン	牛 乳	ハートのオムレツ コールスローサラダ やさいスープ デザート	たまご ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ もやし だいこん	パン ココア デザート	油 ドレッシング	643 849	23.8 31.0	29.5 35.9	2.6 3.6				
9	金	ごはん	牛 乳	とちぎけんさんぶた肉二ラ入りギョーザ チョレギサラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	二ラ にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	ごめ	ドレッシング ごま ごま油	723 868	24.9 29.2	25.6 31.0	2.4 2.8				
13	火	わかめごはん	牛 乳	アジカツ ごまあえ 油あげとキャベツのみそ汁	アジ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ ねぎ	ごめ・さとう こむぎこ パンこ	油 ごま	662 826	26.0 31.5	21.0 24.3	3.4 4.3				
14	水	ごはん	牛 乳	とうふハンバーグ ひじきに けんちん汁	とうふ・みそ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん ねぎ	ごめ さとう さといも	油	695 840	30.4 36.9	19.4 22.5	3.0 3.9				
15	木	バターパン	牛 乳	てりやきチキン ごぼうサラダ ポトフ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん キャベツ・たまねぎ	パン さとう	バター	669 831	30.5 37.2	30.7 36.5	2.9 3.7				
16	金	ごはん	牛 乳	ビビンバの具 ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく・しいたけ もやし・ねぎ はくさい	ごめ さとう こむぎこ	油 ごま ごま油	755 924	29.6 36.4	22.9 27.6	2.6 3.4				
19	月	ミルクパン	牛 乳	ポテトとお米のササミカツ ごまふうみのツナサラダ オニオンスープ	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン・じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま ドレッシング	606 759	27.5 33.8	32.0 38.7	2.5 3.2				
かみかみ献立		牛 乳		とり肉のしちみやき	とり肉	牛乳・わかめ	ほうれんそう	にんにく	ごめ	ごま	618	29.7	16.3	2.3				
20	火	ごはん		ちりめんじゃことやさいのあえもの こうやとうふのみそ汁	こうやとうふ みそ	のり	こまつな	しょうが	さとう	ごま油	763	38.2	19.5	2.9				
21	水	ごはん	牛 乳	チーズはんぺんフライ おかかあえ いなか汁	はんぺん・みそ かつおぶし あつあげ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい・ねぎ だいこん ごぼう	ごめ・じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	672 763	22.2 24.7	22.1 22.9	2.8 3.2				
22	木	コッペパン	牛 乳	ハンバーグ トマトソースかけ キャベツのサラダ やさいミルクスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー えだまめ にんじん	しめじ・とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	663 889	27.5 36.2	29.3 38.0	2.9 4.0				
23	金	ごはん	牛 乳	あつやきたまご さっぱりあえ とうふのうまい	たまご とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・しいたけ もやし・はくさい たまねぎ	ごめ	油 ごま油 でんぷん	634 767	27.3 33.0	18.0 20.9	2.1 2.6				
26	月	小さいはちみつパン	牛 乳	肉だんご スパゲッティサラダ トマトスープ	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン・じゃがいも はちみつ・麦 スパゲティ	マヨネーズ	616 786	22.8 28.6	25.8 31.6	2.3 3.0				
27	火	ごはん	牛 乳	ぶたにくのねぎしおいため とうふナゲット すまし汁	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく・たまねぎ・まいたけ しょうが・ねぎ キャベツ・しめじ	ごめ でんぷん ごま油	28.7	733 912	32.1 39.9	28.7 36.0	1.6 2.0				
28	水	ごはん	牛 乳	わかさぎあげ きりばしだいこんに なっばのみそ汁 あじつけのり	わかさぎ・みそ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	きりばしだいこん ねぎ	さとう		673 832	23.2 28.4	20.7 25.7	2.5 3.0				
29	木	原宿ドック	牛 乳	だいこんサラダ ちゃんぽんめん	ちくわ・なると ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	バナナ・しいたけ だいこん・はくさい たけのこ・とうもろこし	パン ちゅうかめん	ドレッシング 油	680 873	30.6 38.7	24.2 29.5	2.3 3.0				
30	金	ごはん	牛 乳	チキンカレー すあげやさい JAいちごゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく・れんこん しょうが たまねぎ	ごめ・デザート じゃがいも さつまいも	油	768 907	22.5 26.6	22.6 25.9	2.9 3.4				

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



今月小学生平均栄養量	675	26.9	24.3	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	836	33.1	29.1	3.2
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。