

日	曜	こんだけめい 献立名			おも 主 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	く たん 質 ぱ	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 果物	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)	(g)	(g)	(g)	
2	月	ミルクパン	牛 乳	とり肉とぶた肉のチーズフライ 三色サラダ ミネストローネスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ・だいこん	パン・じゃがいも ごむぎこ パンこ・麦	油 ごま ドレッシング	642	25.9	31.7	2.3	
3	火	ごはん	牛 乳	いわしごまみそに うどのきんぴら おにかまぼこ入りすまし汁・ふく豆	いわし・かまぼこ みそ・とり肉 さつまあげ・ふく豆	牛乳	にんじん	うど ねぎ	ごめ さとう	ごま 油 ごま油	833	33.6	39.9	3.2	
4	水	ごはん	牛 乳	かみかみ献立 やさいかきあげ たくあんとやさいのさっぱりあえ かんぴょう入りボールのスープ	やさいかきあげ たくあんとやさいのさっぱりあえ かんぴょう入りボールのスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ・だいこん ごぼう・かんぴょう もやし	ごめ ごむぎこ でんぶん	油 ごま ごま油	700	24.6	23.5	2.7
5	木	はちみつパン	牛 乳	ミニたこやき ブロッコリーサラダ クリームシチュー	タコ えだ豆 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ	パン・じゃがいも はちみつ こむぎこ	ドレッシング 油	853	30.1	28.2	3.2	
6	金	ごはん	牛 乳	シユーマイ だいこんサラダ ふかひれスープ	ぶた肉・たまご チキンハム とり肉・ふかひれ	牛乳	にんじん	グリーンピース だいこん・しいたけ たけのこ	ごめ こむぎこ	ドレッシング ごま油	681	24.3	28.1	2.5	
9	月	セルフホットドック	牛 乳	ワインーチリソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	ソーセージ ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	864	32.9	38.4	3.3	
10	火	ごはん	牛 乳	とり肉のみそやき のりあえ はくさい汁	とり肉 みそ かまぼこ	牛乳 もみのり ちりめんじやこ	ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい	ごめ	ごま ごま油	673	28.1	22.9	2.1	
12	木	黒とうパン	牛 乳	ふっくらプレーンオムレツ やさしいため アルファベットマカロニスープ	たまご ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	パン・じゃがいも 黒パン マカロニ	油	860	35.2	32.4	3.6	
13	金	いなりずし	牛 乳	二の午献立 ちくわのいそべあげ ごま汁うどん	ちくわ・みそ ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん	しょうが もやし たけのこ	ごめ 天ぷらこ うどん	油 ごま	753	27.1	21.6	3.5	
16	月	いちごパン	牛 乳	バレンタイン献立 ハートのコロッケ ペンネのトマトに コンソメスープ いちごプリン	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	いちご・にんにく だいこん・キャベツ たまねぎ	パン・ごむぎこ・パンこ じゃがいも・ベンネ さつまいも・デザート	油	888	31.6	36.7	3.0	
17	火	ごはん	牛 乳	かみかみ献立 ごもくあつやきたまご 白あえ さわにわん	ごもくあつやきたまご 白あえ さわにわん	たまご・ぶた肉 とり肉・なると とうふ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう だいこん	たけのこ・しめじ しいたけ・ごぼう だいこん	ごめ さとう	ごま	680	27.2	26.3	1.7
18	水	ごはん	牛 乳	かみかみ献立 とり肉のレモンソース ハッシュドポテト ちゅうかスープ	とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ズッキーニ	レモン キャベツ・とうもろこし ねぎ・たまねぎ	ごめ・じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごま油	846	39.5	23.4	2.4	
19	木	ナン	牛 乳	キーマカレー ポテトカップグラタン ワインーとやさいのスープ	ぶた肉 ワインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ・だいこん しょうが にんにく	ナン じゃがいも	油	620	28.4	24.8	3.3	
20	金	ごはん	牛 乳	ハムカツ にんじんシリシリ すまし汁	ハム たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しめじ	こめ・さとう こむぎこ・ふ パンこ	ごま ごま油	858	30.5	27.6	3.2	
24	火	ごはん	牛 乳	ブリのてりやき おかかあえ だいこんみそ汁 ふりかけ	ブリ・みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	ごめ	ごま	728	29.7	25.7	2.3	
25	水	ごはん	牛 乳	とり肉のかしわ天ぷら ごまあえ けんちん汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	こめ・さといも 天ぷらこ さとう	油 ごま	846	33.2	30.3	2.6	
26	木	きなこごめごパン	牛 乳	もやしと大豆のサラダ しおばらスープ入りやきそば	きなこ・ぶた肉 だいす・なると チキンハム	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん ごま	ドレッシング ごま油	728	29.3	21.6	2.9	
27	金	ごはん	牛 乳	9年生リクエスト献立 ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ じゃがいもととうふのみそ汁 アセロラゼリー	ぶた肉・みそ チキンハム とうふ	牛乳 わかめ キャベツ	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ キャベツ	こめ・デザート さとう じゃがいも	ごま油	698	28.3	21.3	2.3	
											831	34.1	24.9	2.8	

こんな持ち方になつていませんか？

間違つた持ち方をしてゐる人は、見直してみましょ。



★都合により献立を変更する場合があります。

今月小学生平均栄養量	690	27.1	24.4	2.4
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	33.2	29.0	3.0
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5