



日	曜	献立名★は9年リクエストメニュー		お主な材料						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)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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					
2	月	ココアあげパン★	牛乳	タコたこやき だいこんサラダ★ かぼちゃのミルクスープ★	タコ ハム とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん たまねぎ	パン・じゃがいも ココア ごむぎこ	油 ドレッシング	724	25.9	30.2	2.7
ひなまつり献立			牛乳	やさしいっぱい肉だんご すまし汁 ひなあられ	サケ・とり肉 たまご・かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん きぬさや	まいたけ ねぎ	ごめ デザート	ごま	623	26.0	17.6	2.2
3	火	さけちらし	牛乳								762	32.4	21.3	2.8
4	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のおろしソース★ たくあんいりおひたし★ 具たくさんみそ汁★	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん・もやし りんご・たまねぎ にんにく	ごめ さとう じゃがいも	ごま	638	26.5	20.0	2.1
5	木	はちみつバターパン	牛乳	ポテトサラダ★ ごま汁うどん	ハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり・もやし たまねぎ・たけのこ しょうが	パン・うどん はちみつ じゃがいも	バター・ごま マヨネーズ 油	623	23.2	24.7	2.9
6	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご 手作りぼてじゅう かんぴょううりボールのスープ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン・ほうれんそう トマト・にんじん	キャベツ・かんぴょう まいたけ・ねぎ	ごめ ごむぎこ	バター	684	27.9	19.9	2.2
お祝い献立			牛乳	お花のハンバーグ マカロニサラダ★ お祝いなるとのスープ・アイス	ぶた肉・なると とり肉 ハム	牛乳	にんじん えだ豆	たまねぎ キャベツ はくさい	パン マカロニ デザート	マヨネーズ	707	29.7	30.9	3.0
9	月	ミルクパン★	牛乳								878	37.1	37.7	3.9
10	火	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆでやさいのサラダ ふくじんつけ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく・キャベツ しょうが・コーン たまねぎ・カリフラワー	ごめ じゃがいも	油 ドレッシング	736	25.3	23.7	2.9
11	水	ごはん	牛乳	なっとう グリーンサラダ ようふうおでん	なっとう・ちくわ ウインナー さつまあげ	牛乳	ブロッコリー えだ豆 にんじん	キャベツ だいこん	ごめ	ドレッシング	690	28.0	23.7	2.3
12	木	いちごパン	牛乳	てりやきチキン ほうれんそうソテー しめじのカレースープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	いちご・しめじ もやし・たまねぎ にんにく・しょうが	パン さとう	油	643	29.5	27.0	2.7
13	金	ごはん	牛乳	ミンチカツ もやしと大豆のサラダ さわにわん	とり肉・ハム ぶた肉・なると だいず・とうふ	牛乳	にんじん	もやし・ごぼう だいこん しいたけ	ごめ ごま油 ごま	ドレッシング	725	28.4	26.6	2.2
16	月	バターパン	牛乳	とり肉のカレーマヨやき ジャーマンポテト たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン じゃがいも でんぶん	バター マヨネーズ	664	31.7	25.7	2.5
かみかみ献立			牛乳	エビカツ ごぼうサラダ くきわかめのスープ	エビ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう・もやし キャベツ・ねぎ コーン	ごめ ごむぎこ	油	695	26.2	24.7	3.3
17	火	ごはん	牛乳								852	32.7	29.0	4.2
18	水	ごはん	牛乳	とりそぼろどんの具 とん汁	とり肉・とうふ たまご・みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが・ごぼう もやし・ねぎ だいこん	ごめ さとう	ごま 油	725	28.5	25.2	2.1
19	木	アップルパン	牛乳	とちぎけんさんぶた肉コロッケ ツナとほうれんそうのサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ツナ とり肉	牛乳	ほうれんそう えだ豆 にんじん	りんご・たまねぎ キャベツ だいこん	パン ごむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	619	25.6	25.9	2.9
23	月	こめこドッグ	牛乳	ナポリタン カレーロール ワカメスープ	ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ	パン スパゲティ	バター 油 ごま・ごま油	691	25.7	25.7	2.9
24	火	ごはん	牛乳	さんまのたつたあげ のりあえ まきがり汁	さんま・なると とり肉・みそ ぶた肉	牛乳 もみり ちりめんじゃこ	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが・ねぎ だいこん しめじ	ごめ でんぶん さといも	油 ごま ごま油	722	29.6	29.0	1.9



今月小学生平均栄養量	681	27.3	25.0	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	841	33.7	29.9	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。