



日	曜	こん だて めい 献立名		おも 主 な ざい りょう 材 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)				
		しゅしゅく 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 (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				
こどもの日献立														
1	金	ごはん	牛乳	かつおフライ バンバンジーサラダ かまぼこ入りすまし汁 こどもの日デザート	かつお・とり肉 ささみ かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ	こめ・デザート ごむぎこ パンこ	油 ドレッシング	729	30.1	21.5	2.5
7	木	はちみつパン	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	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ じゃがいも	マヨネーズ	659	28.1	27.1	3.3
8	金	ごはん	牛乳	たけのこ入りやき肉いため おひたし だいこんとあぶらあげのみそ汁	ぶた肉・みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく・キャベツ たけのこ・だいこん もやし・ねぎ	こめ ごま	油 ごま	666	26.4	20.8	2.0
11	月	丸パン	牛乳	ミートコロッケ キャベツペーコンソテー オニオンスープ	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ にんにく しょうが	パン ごむぎこ パンこ	油	680	27.4	25.6	2.7
12	火	ごはん	牛乳	ギョーザ ナムルサラダ とうふとワカメのスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	こめ ごむぎこ	ドレッシング ごま ごま油	681	28.4	21.7	2.5
13	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし しめじ・カリフラワー キャベツ	こめ デザート	ドレッシング	736	30.0	22.7	2.2
14	木	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	たまねぎ・もやし きゅうり・たけのこ しょうが	パン じゃがいも うどん	マヨネーズ 油	686	27.4	30.4	3.3
15	金	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ からしあえ いなか汁	はんぺん あつあげ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう	こめ・じゃがいも ごむぎこ パンこ	油 ごま油	786	30.1	26.6	2.3
18	月	黒パン	牛乳	タンドリーチキン ツナとやさいのサラダ アルファベットマカロニスープ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう むきえだまめ にんじん	にんにく・たまねぎ しょうが キャベツ	パン こくとう マカロニ	ドレッシング	586	27.1	20.7	3.0
19	火	ごはん	牛乳	ホッケのてりやき たくあんとやさいのさっぱりあえ とん汁	マホッケ ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	ごま 油	714	29.6	21.6	2.2
20	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ポークシューマイ ちゅうかスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく・たけのこ・ねぎ しょうが・しいたけ ほうれんそう たまねぎ・はくさい	こめ ごむぎこ	油 ごま ごま油	669	30.2	18.9	2.1
21	木	はらじゆくドッグ	牛乳	スパゲッティポロネーゼ ハッシュドポテト コンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・だいこん にんにく キャベツ	パン スパゲッティ じゃがいも	油	699	26.7	22.6	2.6
22	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご さっぱりあえ とうふのうまに	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・しょうが もやし・はくさい たまねぎ・にんにく	こめ ごむぎこ	油 ごま油	710	29.6	24.2	2.0
25	月	体育祭振替休日												
26	火	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 ごまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ	こめ・さといも てんぷらこ さとう	油 ごま	762	28.0	27.6	2.8
27	水	ごはん	牛乳	ガパオライス 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	ごま油 ごま	735	28.1	26.0	2.4
28	木	バターパン	牛乳	ふっくらプレーンオムレツ グリーンサラダ トマトスープ マーシャルピーンズ	たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー・トマト むきえだまめ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	バター ドレッシング	648	29.9	29.4	3.2
かみかみ献立														
29	金	ごはん	牛乳	イカメンチカツ ごぼうサラダ こうやとうふのみそ汁	イカ こうやとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう・ねぎ キャベツ コーン	こめ ごむぎこ パンこ	油	730	25.1	25.5	2.3
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>せい かつ 生活リズムを整えましょう</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> </div> </div>										今月小学生平均栄養量	698	28.3	24.2	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	857	34.6	28.9	3.1
										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。