

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	おはし
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
2	火	ナン	◇ナン			牛乳				632 30.9 2.0	
		ぎゅうにゅう									
		キーマカレー		油	豚肉・大豆 ひよこ豆		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ワイン・カレー粉・カレールウ		
		ジャーマンポテト	じゃがいも	油	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	塩・こしょう		
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
3	水	わふうハンバーグ	砂糖・でんぷん			◇ハンバーグ				626 23.4 2.2	●
		やさいとささみのしょうがあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ			
4	木	ジャンバラヤ	米	油	鶏肉 フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー	659 25.6 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ						
		えだめサラダ	砂糖	オリーブ油			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	酢・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
5	金	ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ しめじ	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	632 28.3 2.0	●
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん		ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	中華だし・塩・こしょう		
		ごはん	米								
8	月	ぎゅうにゅう				牛乳				609 27.4 1.9	●
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮						
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし	しょうゆ		
		まろやかみそしる	じゃがいも	ごま油	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ			
		はちみつパン	◇はちみつパン			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
9	火	ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース	669 31.2 2.1	
		グリーンサラダ	砂糖	油	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
10	水	ごはん	米			牛乳				624 23.4 1.6	●
		ぎゅうにゅう		油							
		さんまフライ		油	◇さんまフライ						
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ		
		みぞれじる	でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん		
		ごはん	米			牛乳					
11	木	ぎゅうにゅう				牛乳				638 24.4 1.8	●
		えびしゅうまい			◇えびしゅうまい						
		はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤		
		わかめスープ	でんぷん		ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	中華だし・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12	金	メンチカツ		油	◇メンチカツ					646 20.1 2.1	●
		とさあえ	砂糖	油	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ		
		みだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
16	火	しよくパン	◇食パン							604 23.0 2.3	
		いちごジャム	◇いちごジャム								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも・マカロニ		◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	コンソメ・塩・こしょう		
		コーンサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬		にんじん・ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ	酢・塩・こしょう		
		ごはん	米								
17	水	ぎゅうにゅう				牛乳				625 25.1 2.0	●
		さばのかおりやき			さば一塩						
		きりぼしだいこんのあえもの		油			にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢		
		さつまじる	さつまいも		豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ			
		スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	寒天	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
18	木	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						643 25.1 2.3	
		こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー								
19	金	ごはん	米							662 27.7 1.9	●
		ぎゅうにゅう	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉・厚揚げ みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん		
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・小松菜	えのきだけ・長ねぎ・きくらげ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
22	月	ごはん	米			牛乳				619 24.3 1.6	
		ぎゅうにゅう									
		マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		
		パンサンズー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
24	水	あじのなんぼんづけ	砂糖	油	◇あじ穀粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	619 27.2 2.0	●
		そくせきづけ					にんじん	キャベツ・きゅうり	塩		
		もやしたっぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			
25	木	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン							650 26.3 2.0	
		チョコクリーム		◇チョコクリーム							
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
		ごはん	米								
26	金	ぎゅうにゅう				牛乳				618 28.8 2.1	●
		とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒		
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ		
		なめこじる			豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
29	月	こうやどうふのたまごとじに	じゃがいも しらたき・砂糖	油	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	626 30.2 2.0	●
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		
		あじつけのり				◇味付けのり					
30	火	くろパン	◇黒パン							615 26.6 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		わかさぎフリッター				◇わかさぎフリッター					
		ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ油漬		にんじん	枝豆・キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
		カレースープ	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。