

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(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			小学校(中)
			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		エネルギー (kcal)
			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		たんぱく質 (g)
		食塩相当量 (g)								
2	火	ごはん	米							643 24.2 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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			
3	水	ごはん	米							623 27.1 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
		そくせきづけ		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・大根	塩	
4	木	はちみつパン	◇はちみつパン							620 28.3 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		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	
なし						梨				
5	金	ごはん	米							676 27.1 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたキムチ	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	
8	月	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	629 25.1 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごとやさいのスープに ヨーグルト	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	
					ヨーグルト					
9	火	ごはん	米							624 23.4 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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			
10	水	ごはん	米							627 30.2 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		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						
11	木	ナン	◇ナン							643 30.4 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
12	金	ごはん	米							618 28.8 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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				
16	火	ごはん	米							626 23.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		わふうハンバーグ	砂糖・でんぷん		◇ハンバーグ				しょうゆ・みりん	
		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				
17	水	ごはん	米							630 23.9 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		パンサンスー	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	
18	木	くろパン	◇黒パン							613 26.7 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・小松菜	枝豆・キャベツ	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			
19	金	ごはん	米							645 20.3 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		メンチカツ		油	◇メンチカツ					
		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				
22	月	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 25.7 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					
		えだまめとコーンのサラダ	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	
24	水	ごはん	米							645 27.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		ちゅうかうどうコーンスープ	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	
25	木	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	666 25.5 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー									
26	金	ごはん	米							630 24.9 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのしおやき		油	さば一塩		にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢	
		きりぼしだいこんのあえもの								
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				
29	月	コッパパン チョコクリーム	◇コッパパン	◇チョコクリーム						648 26.4 2.0
		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	
30	火	ごはん	米							616 27.2 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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・小松菜	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・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ				

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

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