

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			
			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			エネルギー (kcal)
										たんぱく質 (g)	
											食塩相当量 (g)
2	火	ごはん	米								630 23.9 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボー豆腐	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		
3	水	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		
4	木	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		645 20.3 2.1
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		メンチカツ		油	◇メンチカツ						
5	金	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		643 24.2 1.8
		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			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
6	土	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい						643 24.2 1.8
		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								
7	日	ぎゅうにゅう				牛乳					623 27.1 2.0
		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					にんじん	キャベツ・きゅうり	塩		
		もやしたっぷりごみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			
8	月	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		
9	火	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			620 28.3 2.0
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ボークビーンズ	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		
10	水	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		645 27.7 2.0
		なし						梨			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
11	木	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		659 25.7 2.0
		ちゅうかふうコンスープ	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		
		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		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12	金	しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ						676 27.1 1.9
		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		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
13	土	ふたキムチ	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		643 30.4 2.0
		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		
		ナン	◇ナン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
14	日	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		624 23.4 1.6
		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								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
15	月	さんまフライ		油	◇さんまフライ						629 25.1 2.2
		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		
		コーンマヨネーストースト	◇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		
16	火	ぎゅうにゅう				牛乳					616 27.2 1.9
		にくだんごやさいのスープに 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					
		ごはん	米								
17	水	ぎゅうにゅう				牛乳					666 25.5 2.3
		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			
18	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		627 30.2 2.0
		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		
19	金	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー								648 26.4 2.0
		ごはん	米								
		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	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		
20	土	からしあえ	しらたき・砂糖				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		618 28.8 2.1
		あじつけのり				味付けのり					
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム							
		ぎゅうにゅう				牛乳					
21	日	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		630 24.9 2.0
		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								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
22	月	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		618 28.8 2.1
		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								
23	火	ぎゅうにゅう				牛乳					648 26.4 2.0
		さばのしおやき			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			

※ 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・卵抜きのお肉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。