

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		
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			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			
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、ウイナー、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。

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(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		(黄) おもにエネルギーのもとになる			中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
			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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)
		食塩相当量 (g)								
2	火	ごはん					米			832 29.1 2.1
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
		春雨のカラフル炒め わかめスープ	豚肉 ベーコン・豆腐		にんじん・ピーマン にんじん	たけのこ・黄パプリカ・にんにく 玉ねぎ・大根・えのきたけ	春雨・砂糖 でんぷん	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤 中華だし・塩・こしょう	
3	水	ごはん					米			809 32.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		あじの南蛮づけ 即席漬	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩	
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
4	木	はちみつパン					◇はちみつパン			813 35.5 2.7
		牛乳		牛乳						
		ボークビーンズ グリーンサラダ	豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	乳	にんじん・トマト ブロッコリー・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ	じゃがいも・砂糖 砂糖	油	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	
					梨	梨				
5	金	ごはん					米			868 32.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ みそ	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	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	
		トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		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	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	802 30.7 2.9
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
				ヨーグルト						
9	火	ごはん					米			821 28.8 1.9
		牛乳		牛乳						
		さんまフライ こんにゃくサラダ	◇さんまフライ					油	酢・しょうゆ	
		みぞれ汁	鶏肉・豆腐		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・酒・みりん	
10	水	ごはん					米			806 36.3 2.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		高野豆腐の卵とじ煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		からしあえ 味付けのり			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
11	木	ナン					◇ナン			786 36.4 2.4
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	豚肉・大豆 ひよこ豆	乳	にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ	
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう	
12	金	ごはん					米			800 34.2 2.4
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮	鶏肉 さつま揚げ			しょうが・にんにく キャベツ	でんぷん こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ	
		なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ				
16	火	ごはん					米			811 27.9 2.6
		牛乳		牛乳						
		和風ハンバーグ	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		野菜とささみのしょうがあえ じゃがいものみそ汁	鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ		にんじん にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・しめじ	砂糖 じゃがいも	ごま油	しょうゆ	
17	水	ごはん					米			811 28.8 1.9
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	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	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		パンサンデー			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
18	木	黒パン					◇黒パン			806 32.7 2.4
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター						
		ツナ豆マヨサラダ カレースープ	大豆・まぐろ油漬 鶏肉		にんじん・小松菜 にんじん	枝豆・キャベツ 玉ねぎ・大根	砂糖 じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ 油	酢・塩・こしょう コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	
19	金	ごはん					米			868 25.4 2.5
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油		
		土佐あえ 実だくさん汁	かつお節 厚揚げ・みそ		小松菜・にんじん にんじん	もやし 大根・長ねぎ	砂糖 じゃがいも・こんにゃく	油	酢・しょうゆ	
22	月	ジャンバラヤ	鶏肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	832 30.8 2.4
		牛乳		牛乳					パプリカ粉・チリパウダー	
		白身魚のレモンフライ 枝豆とコーンのサラダ	◇白身魚のレモンフライ					油		
				小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう		
24	水	ごはん					米			834 33.6 2.3
		牛乳		牛乳						
		ホイコーロー	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	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	
		中華風コーンスープ	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	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
25	木	スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう	803 31.2 2.9
		牛乳		牛乳					ソース・一味唐辛子	
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		小松菜サラダ ぶどうゼリー	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
26	金	ごはん					米			819 30.4 2.3
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き 切干大根のあえもの	さば一塩			にんじん		油	しょうゆ・酢	
		さつま汁	豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ	さつまいも			
29	月	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		835 32.6 2.7
		牛乳		牛乳						
		鶏肉とさつま芋のシチュー ガーリックドレッシングサラダ	鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	
30	火	ごはん					米			800 33.0 2.3
		牛乳		牛乳						
		いわしの生姜煮 ごまあえ	◇いわし生姜煮						しょうゆ	
		まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・小松菜 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油		

※ 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、ウイナー、フラン克福ルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。