

日	曜日	献立名			材 料 名 (食 品 名)			エネルギーたんぱく質 kcal g		
		主 食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子き とどのえる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校 3・4年	中学校	単位
3	月	米 粉 パ ン	牛乳	ポークビーンズ みかんのフルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆	にんにく しめじ パセリ たまねぎ トマト にんじん グリーンピース ナタデココ パイナップル 黄桃	米粉パン 油 さとう じゃがいも ゼリー	617 26.1 16.9	771 32.5 19.9	kcal g g
4	火	ご は ん	〃	じゃがいものうま煮 こいわしフライ	牛乳 鶏肉 こいわしフライ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	精白米 油 さとう じゃがいも	643 21.9 21.3	794 26.6 25.5	kcal g g
5	水	ご は ん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉 高野豆腐 大豆 ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース	精白米 油 さとう ごま じゃがいも てんぷん	661 28.1 21.3	817 34.7 25.5	kcal g g
6	木	ご は ん	〃	きんぴらごぼう 照り焼きチキン	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつまあげ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	精白米 油 ごま油 さとう ごま てんぷん	620 28.2 16.1	756 33.8 18.5	kcal g g
7	金	中 華 丼	〃	いかのかりんあげ	牛乳 豚肉 いか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい こまつな	精白米 油 ごま油 さとう てんぷん	616 25.4 18.8	774 33 22.7	kcal g g
10	月	米 粉 パ ン	牛乳	米粉シチュー わかめとすだちのツナ和え	牛乳 鶏肉 わかめ いんげん豆 ツナ	にんじん たまねぎ すだち キャベツ きゅうり 小松菜 チンゲンサイ	米粉パン バター さとう ごま じゃがいも 米粉	607 26.5 20.6	760 32.9 24.5	kcal g g
11	火	ご は ん	〃	鶏肉とじゃがいものオープン焼き チンゲンサイと卵のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ	精白米 油 ごま油 じゃがいも	612 24.7 22.1	749 30.1 28.5	kcal g g
12	水	ご は ん	〃	ぼうぜフライ ポイルキャベツ れんこんの炒め煮 パックスソース	牛乳 ぼうぜフライ 鶏肉 さつまあげ	れんこん にんじん キャベツ こんにやく 干しいたけ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	644 24.4 19.8	763 28.2 21.3	kcal g g
13	木	ド ラ イ カ レ ー	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 小松菜	精白米 油 はるさめ	614 23 19	754 28 22.6	kcal g g
14	金	ご は ん	〃	肉じゃが パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまあげ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり グリンピース しょうが こんにやく	精白米 油 ごま油 さとう ラー油 ごま じゃがいも	621 22.4 17	762 27.1 20	kcal g g
17	月	米 粉 パ ン	牛乳	具だくさんスープ ハンバーグきのこソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ パセリ えのきだけ キャベツ しめじ にんじん どうもろこし	米粉パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	640 27.4 23.1	803 34.1 28.4	kcal g g
18	火	ご は ん	〃	マーボー豆腐 切干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ 小松菜 切干しだいこん どうもろこし	精白米 油 ごま油 ラー油 さとう てんぷん ドレッシング	651 28.1 22	803 34.2 26.5	kcal g g
19	水	三 色 丼 食育の日	〃	なすと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ 小松菜 なす チンゲンサイ	精白米 油 さとう	611 22.6 18.9	754 27.9 22.4	kcal g g
20	木	ご は ん	〃	さばの塩焼き じゃがいものいそ煮	牛乳 さば ひじき 鶏肉 さつまあげ	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	630 26.8 20.2	786 33.9 25	kcal g g
21	金	カ レ ー ラ イ ス	〃	ごぼうサラダ	牛乳 いんげん豆 豚肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく しょうが 枝豆 にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ どうもろこし	精白米 油 じゃがいも ごま ドレッシング	670 20.9 21.9	826 25.2 26.2	kcal g g
24	月	小 型 米 粉 パ ン	牛乳	焼きそば サイダー風味のフルーツミックス	牛乳 豚肉 いか 青のり	しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ ピーマン こまつな パイナップル 黄桃 ナタデココ	米粉パン 油 やしそばめん ゼリー	628 25.4 17	804 31.9 20.5	kcal g g
25	火	ご は ん	〃	具だくさんの卵焼き 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 ちくわ 具だくさんの卵焼き	しょうが にんじん 枝豆 たまねぎ こんにやく	精白米 油 さとう じゃがいも	633 25 20.2	764 29.4 23.1	kcal g g
26	水	ご は ん	〃	切り干し大根の煮物 みそ風肉団子	牛乳 鶏肉 さつまあげ 肉団子	切干しだいこん にんじん さやいんげん こんにやく	精白米 油 さとう じゃがいも	649 24.1 17.3	757 27.5 18.1	kcal g g
27	木	ご は ん の り つ く だ に	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 さわらのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 さわら さつまあげ ひじき のり	にんじん こんにやく しょうが さやいんげん にんにく ごぼう	精白米 油 ごま油 さとう てんぷん ごま	616 26.2 17.3	762 32.9 21	kcal g g
28	金	ご は ん	〃	焼き肉風野菜炒め 焼きポテト ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか みそ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが りんご	精白米 油 さとう ごま フライドポテト	662 24 16.9	801 28.2 19.6	kcal g g