

日	曜	献立内容			食 品 名			小学校			中学校		
					赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ トマト ブロッコリー	パン じゃがいも さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	665	27.7	25.7	815	33.3	30
2	水	とうもろこしご飯	牛乳	サバのしお焼き すだち みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	コーン すだち だいこん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	こめ	610	26.4	19.4	701	29.9	21.7
3	木	防災の日献立 小型コッペパン	牛乳	トマトグラタン 救給コーンポタージュ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ コーン パセリ コーンポタージュ みかん	パン マカロニ あぶら	625	31.2	19.8	772	37.7	23
4	金	スタミナ焼肉丼	牛乳	小松菜の和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら こまつな キャベツ	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	611	21.7	18	707	24.9	20.1
7	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 梅和え すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんにく はくさい きゅうり うめ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら	620	23	18.6	716	26.7	21
8	火	コッペパン りんごジャム	牛乳	サワラのお茶パン粉焼き ブロッコリーサラダ 押し麦入りスープ	ぎゅうにゅう サワラ チーズ とりにく	にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ こまつな おちゃ	パン オリーブオイル パンこ おしむぎ かんぎつドレッシング あぶら りんごジャム	641	28.3	23.3	780	33.6	26.6
9	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 土佐和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ はくさい きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	595	20.4	13.8	688	23.2	15.1
10	木	小型コッペパン	牛乳	野菜たっぷり塩ラーメン ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ ほうれんそう	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	617	28.7	19	764	35.1	22.2
11	金	ピビンバ	牛乳	ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ふき わらび いたどり たまねぎ えのきだけ	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	625	23.2	19.3	722	26.8	21.5
14	月	ごはん ふりかけ	牛乳	筑前煮 大豆とちりめんの揚げ煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず ちりめん	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	640	24	16.9	740	27.7	18.7
15	火	コッペパン	牛乳	ウインナーのケチャップ煮 れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリーンピース トマト れんこん えだまめ	パン じゃがいも さとう でんぶん	549	22.3	15.2	679	27	17.4
16	水	ごはん	牛乳	イワシのおかか煮 昆布和え 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう いわしのおかかに こんぶ ぶたにく	はくさい にんじん だいこん こんにゃく いんげん しょうが	こめ さとう あぶら	648	24.1	21.4	729	26.3	22.8
17	木	小型アップルパン	牛乳	皿うどん シュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ポークしゅうまい	りんご にんじん はくさい たまねぎ こまつな いんげん	パン さらうどん あぶら でんぶん	668	23.5	25.7	822	28.1	32.2
18	金	カレーライス	牛乳	フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご みかん バイン おうとう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	700	19.4	18.1	812	21.9	20.2
24	木	さつまいもパン	牛乳	白身魚のフライ 枝豆サラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく	キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ コーン はくさい	パン さつまいも あぶら イタリアンドレッシング	557	23.6	18.1	690	28.5	20.8
25	金	お月見献立 ごはん	牛乳	スコッチエッグ ポイルキャベツ 月見汁	ぎゅうにゅう スコッチエッグ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ にんじん ねぎ	こめ おじゃがもちボール	594	19	13.8	665	20.4	14
28	月	愛校作業 代休											
29	火	米粉食パン	牛乳	洋風煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ しめじ ごぼう きゅうり コーン	パン こめこ さとう じゃがいも ごまドレッシング	559	25.4	18.9	681	31.3	21.3
30	水	チキンライス	牛乳	シーフードチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく いか かまぼこ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム しめじ えだまめ	こめ バター マカロニ こめこ	584	23.6	14.5	673	27.1	15.7