

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	木	コッペパン メープルシロップ	牛乳	タンドリーチキン 花野菜サラダ ウインナースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ こまつな	パン さつまいも イタリアンドレッシング メープルシロップ	618	26.8	21.5	723	32.4	24.9
2	金	ごはん	牛乳	メルルーサの南蛮漬け みそ汁	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ ちくわ わかめ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	579	24.3	12.8	664	27.6	14.1
5	月	麦ごはん	牛乳	大豆入りきんぴら 千草和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん ほうれんそう はくさい	こめ おしむぎ さとう こま ごまあぶら	609	19.8	13.7	700	22.6	15.2
6	火	コッペパン	牛乳	アンサンブルエッグ ボイル野菜 パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	パン こめこ パター さつまいも	584	21.2	19.9	723	25.6	23.1
7	水	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 たくあん和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ もずく	しょうが たくあん キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ さとう	610	23.9	17.4	733	29.4	21.3
8	木	小型コッペパン クリームゴールド	牛乳	きつねうどん ゆかり和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい だいこん あかしそ	パン さとう うどん クリームゴールド	592	19.7	23.2	716	24.1	25.4
9	金	三色丼	牛乳	豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが いんげん たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ さとう あぶら	600	22.1	18.6	695	25.5	21.1
13	火	共楽運動会 代休											
14	水	麦ごはん	牛乳	石狩鍋 切り干し大根の和え物	ぎゅうにゅう サケ とうふ みそ ツナ	にんじん はくさい たまねぎ こんにゃく しめじ しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ おしむぎ じゃがいも さとう	574	23.9	10.8	660	27.4	11.6
15	木	ミルクパン	牛乳	肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう スkimミルク にくだんご うすらたまご とりにく	にんじん たまねぎ ヤングコーン ビーマン ほうれんそう	パン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	635	29.5	22.8	778	35.6	26.6
16	金	ごはん チーズ	牛乳	鶏肉の塩レモンだれ ふしめん汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん レモン えのきだけ ねぎ しろねぎ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ふしめん	623	24	18.8	737	28.4	22.3
19	月	麦ごはん	牛乳	肉豆腐 ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな しろねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま	602	22.6	16.7	690	25.9	18.6
20	火	キャロットパン	牛乳	魚の黄金焼き 添え野菜 ミルクスープ	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	にんじん コーン パセリ ブロッコリー こまつな たまねぎ にんじん しめじ	パン ノンエッグマヨネーズ こむぎこ おじゃがもちほーる	650	30.5	23	793	35.9	26.4
21	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん いんげん しょうが きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう	596	18.9	14.1	689	21.5	15.6
22	木	米粉食パン ミニワッフル	牛乳	豚肉の中華炒め 揚げたこ焼き	ぎゅうにゅう スkimミルク ぶたにく いか あおのり かつおぶし	しょうが もやし たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	パン こめこ さとう あぶら でんぶん たこやき ワッフル ごまあぶら	663	31.9	24.7	808	39	27.8
23	金	十三夜献立 きのこと栗の 炊き込みごはん	牛乳	キャベツの酢の物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちりめん とうふ みそ	にんじん しいたけ しめじ えのきだけ えだまめ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ くり さとう さといも ごまあぶら	559	21.7	14.5	678	25	16.1
26	月	ごはん	牛乳	ひじきの炒り煮 おひたし	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん はくさい こまつな	こめ さとう あぶら	593	21.3	17.2	681	24.1	19.4
27	火	きなこ揚げパン	牛乳	パンネのトマト煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご わかめ くきわかめ こんぶ ぶのり あか・しろとさかのり	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー マッシュルーム トマト だいこん	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	626	23.2	18	768	27.8	20.7
28	水	キムタクご飯	牛乳	小籠包 中華風春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンボウ かまぼこ	キムチ たくあん いんげん にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ	654	21	20.8	802	25.1	25.8
29	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	鮭のソイシチュー ハムサラダ	ぎゅうにゅう サケ とうにゅう ハム	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん はくさい しめじ コーン キャベツ	パン あぶら こめこ バター りんごジャム かんきつドレッシング	570	21.7	18.6	703	26.1	21.5
30	金	ハヤシライス	牛乳	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース みかん パイন もも	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	654	20.9	15.7	759	23.5	17.3