



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 金	まるパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ				さとう・でんぶん	あぶら	
	マカロニサラダ	ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
	かぼちゃのスープ	ベーコン	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・コーン		あぶら		
4 月	なすとピーマンのジャージャーどん	ぶたにく・だいず・みそ	ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・さとう・でんぶん	あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	もやしのナムル			にら	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン	チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	でんぶん	ごまあぶら		
5 火	むぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スタミナぶたキムチいため	ぶたにく	にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・もやし・にんにく	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら		
	おかかあえ	いとかつお	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう			
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
6 水	コッペパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キスフライ	きす				パンこ	あぶら	
	ラタトゥーユ	フランクフルト	トマト・ピーマン	なす・たまねぎ・にんにく		あぶら		
	カレースープ	ぶたにく	チーズ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	マカロニ	あぶら	
7 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ	にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら		
	カリカリうめあえ		しらすばし		キャベツ・きゅうり・うめぼし			
	ふりかけ							
8 金	ミルクパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ひやしちゅうか	チキンフレーク	にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり・コーン	ラーメン・さとう	ごま・ごまあぶら		
	きびなごごまフライ	きびなご			パンこ	ごま	あぶら	
	すりおろしピーチゼリー					ももゼリー		
11 月	ごはん					こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しいらのこうみソース	しいら	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
	オクラのじゃこあえ	しらすばし・わかめ	おくら	だいこん	さとう			
	シモンそうめんじる	あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	しもんそうめん		
12 火	なつやさいカレー	ぶたにく	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ビーンズサラダ	ツナ・だいず	いんげんまめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら・ごま	
13 水	ミルクパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパゲティナポリタン	ぶたにく・ハム	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら		
	レイシとチキンのマヨサラダ	チキンフレーク		キャベツ・レイシ(にがうり)	ノンエッグマヨネーズ			
	フルーツムース				フルーツムース			
14 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのソースに	さば			しょうが	さとう		
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま	
	かきたまじる	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶん		
15 金	しょくパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー	ピーマン	しょうが	でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ		
	はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	はるさめ	ごまあぶら		
	マーシャルピンズ					マーシャルピンズ		
19 火	むぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
	かいそうめんのすのもの		かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	ごま	
20 水	なつのはな	とりこ・とうふ・ちくわ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	かぼちゃ・にんじん	とうがん・ごぼう・えだまめ・しいたけ	こんにやく・でんぶん		
	チリコンカン	ぶたにく・だいず	にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・でんぶん・さとう	あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさしいスープ	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
	フルーツミックス				みかん・パイナップル・おうとう	カクテルゼリー		
21 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら		
	もやしのちゅうかあえ		わかめ		もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ナッツのりんかけ					さとう	カシューナッツ・アーモンド	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。