



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
3 月	ごはん					こめ	612	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふハンバーグ					さとう・でんぷん		
	れんこんのごまネーズあえ			にんじん	キャベツ・れんこん	ごま・ノンエッグマヨネーズ		
4 火	かきたまじる	たまご・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	じゃがいも・でんぷん	22.5	
	むぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こまつな	とうふ・ぶたにく・だいず		こまつな	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう		あぶら・ごまあぶら
5 水	はるさめのちゅうかあえ			わかめ	にんじん	もやし・コーン	はるさめ・さとう	24.1
	あじつけのり			いっしょくあじつけのり				
	ミルクパン					パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 木	ちゃんぽん	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく	スパゲッティ	あぶら	622
	ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	27.0							
7 金	だいずごはん	だいず・あぶらあげ	しらすぼし		えだまめ・ごぼう	こめ・むぎ・さとう	あぶら	564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	あぶら	
	つみれのみそじる	さかなのつみれ・とうふ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん			
8 土	コッペパン					パン		575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さつまいものシチュー	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら	
	21.4							
9 日	だいこんサラダ	チキンフレーク	わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら	21.4
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー		
	むぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 月	にくだんごのちゅうかあんかけ	ミートボール		ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	647
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	
	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	でんぷん		
	22.1							
11 火	しよくパン					パン		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	カレーうどん	ぶたにく・かつおぶし(だし)		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	うどん	あぶら	
	22.3							
12 水	かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	22.3
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう		
	カシューナッツ・あぶら							
	636							
13 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		
	25.8							
14 金	おつかあえ	いとかつお		にんじん	はくさい・もやし			25.8
	とうにゅうみそじる	とうふ・とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも		
	ミルクパン					パン		
	602							
15 土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					602
	タイビーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら	
	22.5							
	さつまいものりんかけ					さつまいも・さとう	あぶら	
16 日	なすのそぼろどん	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	こめ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じゃこあえ		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	さとう		
	19.3							
17 月	こんざいのみそじる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも		19.3
	むぎごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	583							
18 火	さかなとレバーのナッツあえ	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ	あぶら・カシューナッツ	22.5
	はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
	ふりかけ							
	562							
19 水	しよくパン					パン		562
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わふうスパゲッティ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	スパゲッティ	あぶら	
	23.9							
20 木	ツナサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	23.9
	いちごジャム					いちごジャム		
	きのこカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	
	665							
21 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					665
	そくせきづけ				キャベツ・はりはりづけ	ごま		
	20.6							
	てづくりぶどうゼリー		ゼリーのもと		ぶどうジュース	さとう		
22 土	セルフイッシュバーガー	県産まだい	たい			パン・パンこ	あぶら	20.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	600							
	ポイルキャベツ				キャベツ			
23 日	ミネストローネ	だいず いんげんまめ・ベーコン		かぼちゃ・にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	25.5
	ごはん					こめ		
	629							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24 月	こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら	25.2
	もやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
	25.2							
	クッパ	ぶたにく・たまご・とうふ	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	でんぷん	ごまあぶら・あぶら		
25 火	むぎごはん					こめ・むぎ		586
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくどうふ	とうふ・ぎゅうにゅう		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ	こんにやく・さとう	あぶら	
	22.9							
26 水	もやしのこんぶあえ		こんぶのつくだに	にんじん	もやし・きゅうり	ごま		22.9
	みかん				みかん			
	コッペパン					パン		
	578							
27 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					578
	かぼちゃのクリームに	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	バター・あぶら	
	27.3							
	かいそうサラダ		しらすぼし・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
28 金	こくとうビーゼンズ	だいず				こくとう		27.3
	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					
	594							
29 土	いわしのおかかに	いわし かつおぶし						594
	なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
	22.7							
	たまねぎのみそじる	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			
30 日	ミルクパン					パン		646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	
	20.8							
31 月	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	20.8
	ナッツのりんかけ					さとう	あぶら	
	カシューナッツ・アーモンド							
	640							
31 月	ごはん					こめ		640
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	21.2							
	ごぼういりメンチカツ	ミンチカツ					あぶら	
31 月	にんじんのごまあえ			にんじん・こまつな		さとう	ごま	21.2
	こそでだごじる	とりにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ	さつまいも・こむぎこ		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。