



日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
			(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		小学校(中)
			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	エネルギー (kcal)
1	木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		609
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さつまいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく		にんじん		さつまいも・こんにやく・さとう	あぶら	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ			22.7		
2	金	ミルクパン					パン		662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		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	カシューナッツ・あぶら	
ヨーグルト		ヨーグルト					33.4		
5	月	ごはん					こめ		666
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ばにくコロッケ	ばにく				じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		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・きくらげ・しょうが	はるさめ	あぶら	
れんこんのあえもの	ハム		こまつな・にんじん	れんこん・コーン		ごま・ノンエッグマヨネーズ	23.4		
ふりかけ									
6	火	むぎごはん					こめ・むぎ		595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのおかか	いわし かつおぶし						
		もやしのごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	
さつまじる	とりにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	さつまいも・こんにやく		23.7		
7	水	ミルクパン					パン		646
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かぼちゃのクリームスパゲティ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	スパゲティ	バター・あぶら	
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	
いっしょくアーモンド						アーモンド	23.9		
8	木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		621
		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・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	
		もやしのナムル		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
みかん				みかん			28.2		
9	金	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう		627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		せんぎりじゃがいものサラダ	ツナ		こまつな		じゃがいも	ごま・ノンエッグマヨネーズ	
		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		
							26.0		
12	月	ビーフカレー	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	680
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ビーンズサラダ	ハム・だいず いんげんまめ			キャベツ	さとう	あぶら	
		りんご				りんご			
							25.5		
13	火	むぎごはん					こめ・むぎ		558
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのあまがらめ	ホキ		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	
		はくさいのひじきあえ		ひじき	ほうれんそう・にんじん	はくさい	さとう	ごま	
すましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ・えのきたけ			25.2		
14	水	こめパン					パン		622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こんさいのみそシチュー	ベーコン・いんげんまめ・みそ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・しめじ	さつまいも・こめこ	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	
てづくりみかんゼリー		ゼリーのもと		オレンジジュース・みかん	さとう		24.4		
15	木	セルフおにぎり	やきのり				こめ・むぎ		589
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		おでん	うずらたまご・かつおぶし・さけ・わかめ・こんにやく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	だいこん	こんにやく・さといも		
		ゆかりあえ		しらすぼし	ゆかり	もやし・キャベツ		ごま	
1しよくこんぶのつくだに		こんぶ					26.3		
16	金	まるパン(カット)					パン		583
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん		
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
はくさいスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが			28.5		
19	月	ごはん					こめ		622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	しょうが・たまねぎ・もやし		あぶら	
		すいとんじる	とりにく・あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・ごぼう・しいたけ	すいとんめん・さといも		
こまつなのふりかけ	いとかつお	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま・ごまあぶら	27.7		
20	火	むぎごはん					こめ・むぎ		628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのごまみそに	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま	
		ゆずかあえ			にんじん	はくさい・ゆず	さとう		
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・でんぷん		26.2		
21	水	ミルクパン					パン		705
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごのチリソースいため	ミートボール		チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	
		ちゅうかスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・しょうが・しいたけ	はるさめ	ごまあぶら・あぶら	
こくとうビーンズ	だいず				こくとう		28.9		
22	木	チキンライス	とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ	こめ・むぎ	バター	543
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん	さとう	あぶら	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ			
チョコプリン					チョコプリン		21.2		
23	金	まるパン(カット)					パン		682
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		チキンカツ	とりにく				パンこ	あぶら	
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン	さとう	あぶら	
クリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター	26.9		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。