

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		646	26.5
		たまごスープ	●たまご とり肉		にんじん キャベツ こまつな		
		デミグラスにこみハンバーグ	とり肉 ぶた肉	小麦粉 油 さとう ラード	玉ねぎ コンニャク	809	32.8
		ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃが芋 オリーブ油 油	玉ねぎ パセリ		
2	木	牛乳	●牛乳				
		こぎつねずし	油あげ とり肉	米 油 さとう	にんじん えだまめ ショウガ	612	25.7
		すましじる	なると とうふ		だいこん みつば しょうゆ		
		しろみざかなフライ・パックソース	ほき	小麦粉 パン粉 でん粉 油		768	31.4
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし はくさい		
3	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		624	26.7
		なめこのみそしる	とうふ 油あげ みそ		なめこ 長ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	油 さとう 片栗粉	玉ねぎ ショウガ	840	32.5
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ノイグ マネー	にんじん キャベツ		
6	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		649	25.8
		ごまふりかけ	カツオブシ のり	さとう ごま			
		にくじゃが	ぶた肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき いんげん	840	32.5
		このはかまぼこのてんぷら(小1こ中2こ)	かまぼこ のり	小麦粉 油 米油 でん粉			
		だいこんサラダ	とり肉	ごまドレッシング	だいこん こまつな にんじん		
7	火	牛乳	●牛乳				
		フラワーロール		パン		674	23.2
		マーガリン		マーガリン			
		シーフードスパゲッティ	いか えび	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ ニンニク	847	28.9
		ハムコーンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー コーン		
		とうにゅうゼリーのフルーツポンチ	とうにゅう	さとう でん粉 サイダー	●パイン缶●みかん缶●いちご		
8	水	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		655	25.2
		はるさめスープ	ぶた肉	はるさめ ごま油	にんじん はくさい 長ねぎ しょうが		
		とりにくのかからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	しょうが レモン汁	805	30.1
		もやしのいりたまごあえ	●たまご	油 さとう ごま油 ごま	もやし にんじん チンゲンサイ		
9	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		660	26.3
		はくさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		はくさい 玉ねぎ		
		さばのしおこうじやき	さば			---	---
		そぼろきんぴら	ぶた肉 さつまあげ みそ	さとう 油 ごま油	れんこん にんじん コンニャク ピーマン		
10	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		646	24.4
		さぬきうどんじる	とり肉 油あげ かまぼこ かつお		長ねぎ		
		さつまいもとだいのじゃこがらめ	だいず じゃこ	さつま芋 片栗粉 さとう 油		784	29.2
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう		
13	月	牛乳	●牛乳				
		しゃくしなごはん	とり肉	米 さとう ごま油 ごま	しゃくしなづけ にんじん	618	27.6
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん ごぼう みずな しょうゆ		
		さわらのあますあんかけ	さわら	でん粉 油 さとう 片栗粉	しょうが	766	33.7
		みかんゼリー		さとう でん粉	●みかん		
14	火	牛乳	●牛乳				
		くるパン		パン		641	28.5
		かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう	小麦粉 油 マーガリン オリーブ油	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ		
		とりにくのマヨパンこやき	とり肉	ノイグ マネー パン粉 オリーブ油	ニンニク レモンじる	817	34.9
		ほうれんそうソテー		油	ほうれんそう コーン		
15	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		628	24.3
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ コンニャク		
		ミニオムレツ	●たまご	でん粉 さとう 油		783	29.8
		フレンチサラダ		ノン・ドレッシング フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン		
16	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		628	25.9
		ふりかけ(さけ)	さけ のり	さとう ごま			
		みそのっぺいじる	とり肉 やきとうふ	さといも 油 片栗粉	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	783	30.9
		いかメンチカツ	たらすりみ いか ひじき	パン粉 小麦粉 でんぶん 油	玉ねぎ キャベツ		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	にんじん はくさい こまつな		
17	金	牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		684	28.6
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ コンニャク		
		きなこだんご(小5こ 中6こ)	きなこ	●だんご さとう		814	33.5
		ナムル	ハム	さとう ごま油 ごま	もやし ほうれんそう		
		チーズ	●チーズ				
20	月	牛乳	●牛乳				
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース	609	25.1
		オムライス用たまごやき	●たまご	でんぶん さとう 油			
		にくだんごのスープ	にくだんご	ごま油	にんじん はくさい 長ねぎ ほうれんそう しょうが	764	30.8
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネー 砂糖	きゅうり コーン		
21	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		632	23.6
		こめマカロニのスープ	とり肉	●米粉マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト しょうゆ		
		ほしのコロケ	とり肉 ぶた肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油	玉ねぎ	825	29.3
		カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	和風ドレッシング	カリフラワー ほうれんそう		
		サンタさんのケーキ(チョコ)	●乳●たまご	小麦粉砂糖でん粉●チョコ●卵			
22	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		---	---
		はくさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		はくさい 玉ねぎ		
		さばのしおこうじやき	さば			805	31.5
		そぼろきんぴら	ぶた肉 さつまあげ みそ	さとう 油 ごま油	れんこん にんじん コンニャク ピーマン		
23	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		---	---
		とうふのちゅうかに	豆腐 豚肉 えび●うすらの卵	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうゆ コンニャク		
		あげぎょうざ(2こ)	とり肉	小麦粉 でん粉 ラード 油	キャベツ コンニャク	801	35.8
		からしあえ		さとう	もやし こまつな にんじん		