

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ル kcal	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	し つ つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
2	ごはん	○ だりのでりやき ごぼうのマヨネーズあえ わかめスープ	どりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく えのき	せいほくまい きょうかまい ざとう かたくりこ	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	醤油 酒 みりん 醤油 酢 鶏ガラスープ 塩 しょう油 醤油	595	21.4	20.3	
3	ごはん (おぎごはん)	○ だりのでりやき ごぼうのマヨネーズあえ わかめスープ	ぶたにく ごおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ どうもろこし もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	塩 醤油 酒 みりん 醤油 醤油 酒 塩 みりん 鶏昆布だし	626	29.2	19.0	
4	カレーピラフ	○ やさいのオーロラソースあえ やさしいスープ	だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム キャベツ ごぼう	せいほくまい きょうかまい あぶら	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 しょう油 ケチャップ	579	21.9	20.1	
5	ごはん	○ ぎばのしおやき きりぼしだいこんのため ぶたじる	さば さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	きりぼしだいこん ごぼう はくさい もやし	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	塩 酒 醤油 醤油 みりん 酒 鹽だし 煮干だし	591	26.3	18.5	
6	コッペパン	○ ホークンチュウ しおこんぶサラダ	ぶたにく いんげんまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	コッペパン じゃがいも ざとう	あぶら	ハヤシルー 塩 しょう油 鶏ガラスープ ワイン デミグラスソース ケチャップ	558	24.2	19.4	
9	スポーツのひ												
10	おぎごはん おたのしみ デザートのみ	○ まーはーはるさめ きくらげのサラダ ブルーベリークレープ	だいずミート ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しいたけ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん もやし きくらげ	せいほくまい きょうかまい ざとう	酒 醤油 豆板醤 塩 しょう油 鶏ガラスープ 酢 醤油 粒マスタード	678	21.0	19.8		
11	ごはん	○ だりのでりやき ごぼうのマヨネーズあえ わかめスープ	どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	醤油 酒 塩 鶏昆布だし 醤油	512	20.4	15.8	
12	ごはん	○ にくじゃが わかめとツナのサラダ	ぶたにく ごおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり もやし どうもろこし	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	酒 みりん 醤油 青じそドレッシング	594	27.1	15.3	
13	ごはん	○ いわしのカリカリフライ マヨネーズサラダ やさしいスープ	いわしのカリカリフライ とりささみ どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし しもぢゆめ えのき たまねぎ だいこん えだまめ	せいほくまい きょうかまい あぶら	あぶら	塩 しょう油 鶏ガラスープ 塩 しょう油 醤油	677	23.6	26.9	
16	うめひきごはん	○ だるめん ごぼうサラダ	だいず かつおぶし	ひじき	ぎゅうにゅう	うめひしお	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	醤油 みりん 鶏ガラスープ 塩 しょう油 醤油	553	24.1	14.3	
17	ごはん	○ はるまき ちゅうかあえ ちゅうかスープ	はるまき ぶたにく えび とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが ごぼう きゅうり えだまめ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酢 醤油 酢	619	17.9	21.5	
18	ごはん	○ いわしのおかがに こまつなのからしあえ けんちんじる	いわしのおかがに ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう えだまめ しょうが	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	辛子 醤油 酢 醤油 酒 みりん 鶏昆布だし	527	22.5	11.8	
19	ごはん	○ こんざいスープ フルーツヨーグルト	どりだんご だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	えだまめ しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ もろ かんかん パイナップル ナツメコ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	醤油 酒 塩 しょう油 ワイン 醤油 コンソメ	567	24.1	15.7	
20	ごはん	○ だりのりんごソースかけ やさしいため ぶたじる	どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ にんじん	しょうが りんごピューレ キャベツ どうもろこし もやし しょうが ごぼう はくさい	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	塩 しょう油 醤油 酒 酢 しょうゆ 塩 しょう油	666	25.0	23.2	
23	ごはん	○ どんかつ フレンチサラダ ミネストローネ	ローズどんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ えだまめ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	ソース ケチャップ 塩 しょう油	685	22.9	25.5	
24	ごはん	○ あじのかばやきふう ごまあえ どうにゅうみそじる	あじ わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら ごま	酒 醤油 みりん 醤油 煮干だし 鹽だし	603	25.9	17.6	
25	おぎごはん おたのしみ デザートのみ	○ きのこカレー ピーンズサラダ ざがみかんゼリー	だいずミート ぶたひきにく いんげんまめ ツナ ミックスピーンズ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しめじ えのき マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ きゅうり えだまめ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	カレールー ソース 醤油 塩 しょう油 ケチャップ 酢 塩 しょう油	712	22.4	24.8	
26	ごはん	○ なまあげのしせんふう こんぶサラダ	なまあげ とりにく ごおりとうふ こめみそ あかみそ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく やく しょうが さとう かたくりこ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	酒 塩 みりん 塩 豆板醤 オイスターソース 醤油	644	29.3	19.9	
27	コッペパン	○ なすとトマトのグラタン キャベツのサラダ コーンスープ	なすとトマトのグラタン どりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	コッペパン イタリアンドレッシング	あぶら	しょう油 塩 しょう油 醤油 コンソメ	604	22.2	24.2	
30	ごはん	○ おてんふう のりあえ	どりにく やさいつみれ うずらたまご なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	醤油 酒 みりん 塩 鹽だし	550	24.4	14.5	
31	ごはん	○ すぶた とうふスープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ	せいほくまい きょうかまい ざとう	あぶら	醤油 酒 酢 塩 塩 鶏ガラスープ 醤油 しょう油	661	28.5	21.8	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 610 24.0 19.5

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

基準値 650 26.8 18.0

