



日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	しつ 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					
1	むぎごはん	ずぶた とうふスープ	ぶたにく とうふ	うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら あぶら	醤油 酒 酢 塩	716	28.9	24.5
2	ごはん	にらたま汁 あじつけのり	たまご	ぎゅうにゅう わかめ	れんこん たまねぎ	にら かたくりこ	ごまあぶら	あぶら	醤油 みりん 酒 塩	647	27.3	20.2
3	ツナライス (むぎごはん)	ほうれんそうのいろどりサラダ アルファベットパスタスープ	ささみ ベーコン ミツクビーンズ	ツナ あじつけのり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト もやし たまねぎ だいこん	とうもろこし えだまめ	あぶら	塩 こしょう かつおブイヨウ ソース 赤ワイン 醤油 酢 塩 こしょう	613	24.6	19.0
4	ごはん	いわしおかに ひじきのさっぱりあえ ぐだくさんじる	いわしおかに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	きゅうり ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ さとう	あぶら	あぶら	醤油 酢 青じそドレッシング 煮干し 削り節	548	23.0	11.1
5	しょくパン	キャベツのソテー ミネストローネ メロン	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ にんじん トマト	ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ とうもろこし たまねぎ れんこん えだまめ メロン	しょくパン	あぶら	塩 こしょう 醤油	646	25.1	25.7
8	かむかむの ごはん	さばのあげに れんこんのきんぴら みそじる(あつあげ)	さば	ぎゅうにゅう	はねぎ たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	酒 醤油	708	27.5	25.2	
9	むぎごはん	マーボーなす ちゅうかあえ れいとうみかん	なす	ぎゅうにゅう	はねぎ みかん	しょうが にんにく なす えだまめ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ もやし きくらげ さとう	あぶら	塩 こしょう かつおブイヨウ かき油 豆板醤 醤油 醤油 酢	671	25.5	18.8	
10	ごはん	だいずとりにくのﾄﾏﾄ チャウダー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ﾄﾏﾄ にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ トマト れんこん たまねぎ とうもろこし ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ	さとう	あぶら	醤油 塩 こしょう かつおブイヨウ 塩 こしょう かつおブイヨウ	744	31	24
11	かわりそばごはん (むぎごはん) ぐうどん	わかめのすのもの ぶたにくのりんごソースかけ	わかめ	にんじん	きゅうり ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ	しょうが りんごピューレ たまねぎ	さとう	あぶら	酒 醤油 みりん 塩 煮干し 削り節 だし昆布 酢 醤油	652	24.7	20.0
12	むぎごはん	たかなづけのマヨネーズあえ コンソメスープ	たかなづけ	ぎゅうにゅう	たかなづけ ｱｶｷﾞﾗｽ ﾄﾏﾄ ｱｶｶﾞﾋﾞｰﾝ	ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ きゅうり とうもろこし さとう	あぶら	酢 醤油	725	29.1	25.8	
15	むぎごはん	チキンカレー バリバリサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ きゅうり ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ	あぶら	塩 こしょう ソース かつおブイヨウ 醤油 ｶﾙﾎﾝ 醤油 酢 塩	654	20.2	18.8	
16	むぎごはん	さばのみそに からしあえ たまねぎのみそじる	さばのみそに	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが きゅうり さとう	あぶら	醤油 酢 からし 煮干し 削り節	667	26.1	22.4	
17	やきにくどん (ごはん)	ナムル かんくふうスープ	やきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ 葉ねぎ	しょうが さとう	あぶら	酒 醤油 みりん 酢 醤油	591	24.6	16.2	
18	かむかむの むぎごはん	にくだんごのあますあん しんごぼうのサラダ	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが とうもろこし えだまめ さとう かたくりこ	あぶら	塩 かき油 酢 かつおブイヨウ 醤油 ソース 酒 酢 醤油	712	26.7	23.1	
19	ミルクパン たかなとアスパラの スパゲティ かんききよのひ	みそアーモンドサラダ あおうめゼリー	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ ほうれんそう	たまねぎ にんにく きゅうり ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ とうもろこし	さとう	酢 醤油 塩 こしょう 醤油 酒 酢 醤油	632	25.9	20.3	
22	ごはん	さかなのカレーなんぼん きりほしだいこんのサラダ なすのみそじる	さかな	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	かたくりこ はかりきこ さとう せいはくまい きょうかまい	あぶら	塩 酢 醤油 酒 ｶﾙﾎﾝ 醤油 酢	621	25.5	18.5	
23	ハッシュドビーフ (むぎごはん)	フレンチサラダ	牛肉	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし さとう	あぶら	デミグリエール ソース 白ワイン 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	682	26.5	19.5	
24	ごはん	ちゅうかサラダ はるさめのスープ	ちゅうか	ぎゅうにゅう	にんじん ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ	だいこん きゅうり きくらげ たまねぎ にんにく えのき はるさめ	あぶら	醤油 みりん 酒 酢 醤油 ｷｷﾞﾍﾞｯｼﾞ 醤油 塩 こしょう 醤油	618	23.8	18.9	
25	ごはん	にくじゃが わかめとオのあえもの ししやもフライ	にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	あぶら	酒 みりん 醤油	663	27	19	
26	コーンピラフ (むぎごはん)	ポークビーンズ ツナサラダ パリッシュ(ごきかな)	ポーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	あぶら	塩 こしょう ソース 塩 こしょう ｺﾝﾌﾞ 酢	646	32.3	17.8	
29	ピピンバ (ごはん)	かんくふうごまあえ くきわかめスープ	かんくふう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし きくらげ たまねぎ	あぶら	豆板醤 酒 醤油 酢 醤油 醤油	654	25.0	23.2	
30	ごはん	ばいにくあえ ぶたじる	かとおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん えだまめ ねりうめ たまねぎ	あぶら	醤油 削り節 煮干し	678	25.3	22.2	

※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。 今月の平均基準値

659	26.2	20.6
640	24.0	19.6