

日 曜	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	たんぱく質 g	繊維 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					
3	ごはん	○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	こんにやく さといも さとう	せいはくまい きょうかまい	醤油 酒 みりん	611	22.0	20.3
4	カレーピラフ (むぎごはん)	○	わかめ	わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	たまねぎ さとう	せいはくまい きょうかまい むぎ	マヨネーズ(卵なし) コンソメ カレー粉 塩	631	22.2	26.0
5	ごはん	○	あおのり	あおのり	にんじん	たまねぎ	さとう	せいはくまい きょうかまい	醤油 酒	614	24.9	19.0
6	むぎごはん	○	じゃがいも	じゃがいも	にんじん	キャベツ もやし	こんにやく	せいはくまい きょうかまい むぎ	醤油 煮干し 削り節	627	35.7	19.2
7	ミルクパン	○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも はくりきこ	せいはくまい きょうかまい	醤油 煮干し 削り節	637	24.2	26.4
スポーツのひ												
11	やきにくチャーハン (むぎごはん)	○	ふたにく	ふたにく	にんじん はねぎ	たまねぎ りんご	しょうが	せいはくまい きょうかまい むぎ	醤油 酒	547	22.2	16.9
12	むぎごはん	○	あじ	あじ	にんじん	キャベツ れんこん	しょうが	せいはくまい きょうかまい むぎ	酒 醤油 みりん	614	27.6	17.9
13	ごはんとどんぶり (むぎごはん)	○	ふたにく	ふたにく	にんじん	えだまめ	さとう	せいはくまい きょうかまい むぎ	塩 醤油 酒 みりん	609	27.9	16.9
14	ごはん	○	とりにく	とりにく	にんじん	キャベツ もやし	さとう	せいはくまい きょうかまい	酒 醤油 みりん	610	22.7	21.5
17	ごはん	○	とんかつ	とんかつ	チンゲンサイ	えのき たまねぎ	ごま	せいはくまい きょうかまい	醤油 酒	676	23.0	24.9
18	むぎごはん	○	いわしのうめ	いわしのうめ	にんじん	たまねぎ えだまめ	しょうが	せいはくまい きょうかまい むぎ	からし 醤油 酢	607	25.9	16.9
19	ごはん	○	とりにく	とりにく	にんじん	えだまめ たまねぎ	さとう	せいはくまい きょうかまい	酒 醤油 みりん	648	26.6	17.4
20	うめひじきごはん (むぎごはん)	○	ひじき	ひじき	にんじん	うめぼし	しょうが	せいはくまい きょうかまい むぎ	醤油 みりん	558	24.7	14.6
21	ごはん	○	ひじき	ひじき	にんじん	たまねぎ	しょうが	せいはくまい きょうかまい	醤油 酒	655	24.3	22.2
24	かきしよのひ ごはん	○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	さとう	せいはくまい きょうかまい	塩 しょう油 醤油 酒	706	30.3	25.8
25	むぎごはん	○	とりにく	とりにく	にんじん	しょうが	さとう	せいはくまい きょうかまい	醤油 塩 しょう油 削り節 煮干し	660	24.2	23.2
26	ごはん	○	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	さとう	せいはくまい きょうかまい	醤油 みりん 酒	594	24.5	17.9
27	むぎごはん	○	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	さとう	せいはくまい きょうかまい むぎ	醤油 酒 みりん 塩 削り節	600	27.1	17.7
28	ごはん	○	ミンチカツ	ミンチカツ	にんじん	キャベツ	さとう	せいはくまい きょうかまい	醤油 酒	646	23.0	22.2
31	むぎごはん	○	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	さとう	せいはくまい きょうかまい むぎ	醤油 塩 しょう油	615	24.6	20.4

※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 623 25.4 20.4

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0

