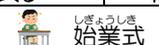
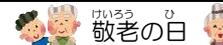


日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			1人分 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる				
28	月										
29	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき はりはりあえ とうがんとスープ なし	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ベーコン	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいだけ とうがんと なし	ごはん さとう	552	23.6	25.4	
30	水	ごはん	○	ほたてのこうみやき もすくのチャプチェ こまけんちん こくとうだいす	ぎゅうにゅう ほたてのこうみやき ぶたにく もすく もめんとうふ こくとうだいす	にんにく にんじん たまねぎ ほししいだけ ビーマン だいこん こほう しょうが	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも ごま	565	24.5	27.6	
31	木	ごはん	○	わかさぎのフリッター こうみあえ こくとうどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく こくとうどうふ たまご	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	612	27.1	32.6	
1	金	ごはん	○	とりにくとレバーのケチャップからめ そえやさい なすのみそしる やさいふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく うすあげ	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん なす	ごはん あぶら こめこ じゃがいも さとう やさいふりかけ	589	24.5	29.5	
4	月	ごはん	○	チンスワンス コンあえ さつまじる	ぎゅうにゅう チンスワンス ぶたにく もめんとうふ	はくさい チンゲンサイ とうもろこし だいこん にんじん こほう しょうが	ごはん さつまいも	612	22.0	26.8	
5	火	ごはん	○	ぶたキムチどん ゆでキャベツ くきわかめスープ きよほう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ つみれ	もやし いら キムチ キャベツ にんじん しめじ たまねぎ しょうが きよほう	ごはん あぶら さとう	528	22.9	26.8	
6	水	ごはん	○	あじのみりんやき ブロッコリーとエリンギのソテー トマトにくじゃが	ぎゅうにゅう あじのみりんやき ぶたにく	エリンギ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	579	30.2	24.2	
7	木	コッパン	○	チキンナゲット えごまドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう チキンナゲット いんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり えだまめ えごまのは たまねぎ かぼちゃ	コッパン あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ホワイトルウ	606	22.8	37.4	
8	金	ごはん	○	さかなのりきゅうあげ からうあえ とうふのやさいあんかけ のりつくだに	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ のりつくだに	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいだけ もやし	ごはん あぶら こむぎこ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん	630	29.7	32.1	
11	月	ごはん	○	にんじんシューマイ しおナムル ホイコーロー	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく	もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン	ごはん ごまあぶら ごま あぶら	565	22.8	29.9	
12	火	ごはん	○	カレーライス あらびきウインナー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも パイナップル みかん	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ セリー さとう	711	23.1	30.9	
13	水	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ ゆかりあえ ぶたじる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう あげだしとうふ ぶたにく あじつけこざかな	チンゲンサイ はくさい ゆかり だいこん にんじん しょうが	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん こんにやく じゃがいも	599	23.4	32.3	
14	木	食パン (減)	○	てりやきチキン ビーンズサラダ ベーコンとひじきのわふう スパゲッティ	ぎゅうにゅう てりやきチキン あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ベーコン ひじき	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ	食パン さとう あぶら オリーブオイル スパゲッティ	571	24.2	33.4	
15	金	ごはん	○	ふくらぎのマリネ こなきいも すましじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ	たまねぎ にんじん レモン こまつな えのきたけ	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも	647	27.0	34.1	
18	月										
19	火	ごはん	○	とりにくとひよこまめのあまからめ ゆでブロッコリー さわにわん れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ うすあげ	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん ほししいだけ こまつな りんご	ごはん あぶら こめこ さとう	606	24.6	27.5	
20	水	ごはん	○	えびパオツ ハンパンスー マーボーとうふ	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく もめんとうふ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいだけ ねぎ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	645	26.7	30.3	
21	木	ごはん	○	いわしのとさ こまあえ ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう いわしのとさ ぶたにく	もやし こまつな にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	568	25.1	24.6	
22	金	ごはん	○	あかうおのしおやき たまごときくらのいためもの みそしる ポケットチーズ	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき ベーコン たまご とうふ わかめ チーズ	たまねぎ エリンギ きくらげ チンゲンサイ にんじん	ごはん ごまあぶら さとう	572	29.6	32.3	
25	月	なめし	○	とりつくねのあんかけ おひたし しらたまじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりつくね とうふ	はくさい こまつな にんじん たまねぎ	なめし さとう でんぷん ごま しらたまでんご つきみゼリー	605	21.0	25.3	
26	火	ごはん	○	さわらのさいきょうやき きざみあえ たきあわせ	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こんぶ がんもどき	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	546	23.6	21.9	
27	水	ごはん	○	ぶたにくのたつたあげ からんいろどり こじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんとうふ だいす	しょうが かぶ かぶのは こほう にんじん はくさい みかん	ごはん あぶら こめこ	642	25.6	30.1	
28	木	コッパン	○	ハンバーグのケチャップに アスパラサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー だっしふんにゅう なまクリーム	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん	コッパン さとう フレンチドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	649	26.3	35.4	
29	金	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ あますあえ だいこんととりにくのちゅうかに	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ とりにく	もやし キャベツ しょうが だいこん いんげん	ごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	576	24.9	26.7	
※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。								基準栄養量	650 kcal	21~33 g	20~30 %