

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			1食分 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				
1	月	ごはん	○	ほしがたハンバーグ そえやさい あまのがわスープ れいとうパン たんぱはとこんだて	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし オクラ パインアップル	ごはん さとう てんぷん はるさめ	542	19.5	23.6	
2	火	ごはん	○	ふくらぎのてりやき あますあえ ぶたにくとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ぶたにく	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん いんげん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	630	29.7	30.0	
3	水	ごはん	○	◆さかなのカレーあげ ◆ハムチーズフライ いりだいすあえ くたくさんじる ○ももゼリー ○レモンタルト せんたくこんだて	ぎゅうにゅう さば ハムチーズフライ だいす うすあげ わかめ	こまつな はくさい たまねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも ももゼリー レモンタルト	661	22.7	30.8	
4	木	食パン (減)	○	あらびきウインナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	ぎゅうにゅう ウインナー まくろ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト	食パン あぶら さとう オリーブオイル スパゲッティ	581	22.8	37.6	
5	金	ごはん	○	さかなとじゃがいものごまからめ ゆかりあえ おやくこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ たまご	きゅうり だいこん ゆかり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こめこ じゃがいも さとう ごま こんにゃく	656	30.5	35.7	
8	月	ごはん	○	にんじんシューマイ ナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ えび とうふ	もやし なら しょうが にんにく ほししいだけ にんじん だけのこ はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら てんぷん	555	20.0	26.9	
9	火	ごはん	○	なつやさいカレー ぶくじんづけ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン ぶくしんづけ すいか	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	572	19.1	25.3	
10	水	ごはん	○	わかさぎのフリッター ひじきのごまあえ とうがんのぞぼろあん	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ひじき とりにく	こまつな たまねぎ にんじん ほししいだけ とうがん	ごはん あぶら さとう ごま てんぷん	546	20.8	29.7	
11	木	コッペパン	○	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう	グリーンアスパラガス きゅうり たまねぎ とうもろこし クリームコーン	コッペパン あぶら てんぷん さとう ホワイトルー	592	29.9	35.1	
12	金	ごはん	○	いわしのうめに ベーコンとゴーヤのたまごいため たきあわせ	ぎゅうにゅう いわしのうめに ベーコン たまご がんもどき	エリンギ もやし ゴーヤ だいこん にんじん	ごはん ごまあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	588	25.3	26.8	
15	月	うみひ 海の日									
16	火	ごはん	○	あつやきたまご えだまめ かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく やきとうふ	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	604	27.8	31.6	
17	水	ごはん	○	さかなのりきゅうあげ すのもの みそじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ わかめ うすあげ	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こむぎこ ごま さとう じゃがいも	659	26.5	36.2	
18	木	食パン	○	たまごロール フレンチサラダ ミネストローネ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう たまごロール ウインナー いんげんまめ チーズ	キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん トマト	食パン さとう あぶら じゃがいも	542	23.9	32.0	
19	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ はりはりソテー とりにくとじゃがいものなんぼんに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ベーコン とりにく	たまねぎ もやし きりほしだいこん ピーマン にんじん だけのこ	ごはん あぶら こむぎこ こんにゃく じゃがいも さとう	569	22.8	25.3	
22	月	ごはん	○	さばのぎんがみやき ごまびたし とうふのやさしいあんかけ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにく もめんとうふ	チンゲンサイ はくさい しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいだけ もやし	ごはん ごま あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	642	32.4	31.3	
23	火	ごはん	○	とりにくとだいのあまからめ きざみあえ つみれじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす つみれ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい	ごはん あぶら こめこ さとう	545	24.2	26.8	
※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 %
◆・○：選択献立											