



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしょく	牛乳	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g
				あか	みどり	き	小学校	中学校
1	木	コッペパン	イタリアンスパゲティ ナッツごぼう フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ごぼう モモ パイン ミカン	パン スパゲティ さとう あぶら でんぷん アーモンド ゼリー	718	908
							24.0	29.5
							23.9	28.9
2	金	しろごはん	こんさいぶたじる たこのからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ たこ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ さといも こんにやく あぶら でんぷん いりごま	589	735
							25.4	30.5
							14.0	15.8
5	月	コッペパン	ひやしそうめん さかなのカレーあげ こんにやくソテー	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす いわし やきぶた	きゅうり ほししいたけ にんじん オクラ コーン こまつな	パン そうめん さとう あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら	607	760
							25.7	31.5
							20.5	24.3
6	火	しろごはん	おやこどんぶり えだまめ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ えだまめ ほうれんそう コーン	こめ さとう でんぷん マーガリン	625	772
							25.2	30.1
							15.1	16.9
7	水	しろごはん	じゃがいものやきにくふう あますづけ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ こにぼし あおのり	にんにく ながねぎ たまねぎ ビーマン キャベツ だいこん にんじん きゅうり レモン	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	666	834
							25.7	30.9
							18.5	21.5
8	木	コッペパン	トマトスープ わかどりのマリネ ポイルやさい	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく	トマト セロリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん レモン キャベツ ブロッコリー コーン	パン でんぷん あぶら さとう ごまドレッシング	648	786
							29.2	35.4
							25.7	29.5
9	金	わかめごはん	かきたまじる とうふのかわりあげ おひたし	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん	たまねぎ はねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	こめ でんぷん いりごま こむぎこ さとう あぶら	596	747
							23.6	27.9
							16.9	19.2
12	月	しろごはん	ワカメスープ ピピンパ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ キャベツ セロリ はくさい	こめ いりごま さとう ごまあぶら	626	774
							24.7	29.7
							14.9	16.9
13	火	しろごはん	なすのそぼろいため すのもの てづくりふりかけ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たこ ちりめん はなかつお ひじき	なす にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく さとう ゼリー	605	747
							24.1	29.2
							11.4	12.5
14	水	なめし	しらたまじる かぼちゃのそぼろに はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん はねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ ほししいたけ はなぎりだいこん	こめ もち あぶら さとう でんぷん	673	841
							23.4	28.0
							16.5	18.8
15	木	むぎごはん	なつやさいカレー コールスローサラダ こにぼしのいそかあげ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム こにぼし あおのり たまご	たまねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり ビーマン コーン ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら ドレッシング	704	891
							25.2	30.6
							22.8	26.8
16	金	しろごはん	みそじる さかなのこうみあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ たい たまご とりにく	にんじん はねぎ たまねぎ パセリ えのきだけ もやし きゅうり	こめ じゃがいも いりごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	599	755
							24.2	28.9
							15.7	17.7
19A	月	バターパン	はるさめスープ とりにくのピリからやき マカロニサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた ツナ ヨーグルト とりにく	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう はねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	パン バター さとう プリン はるさめ マカロニ マヨネーズ ごまあぶら いりごま	729	909
							34.8	42.7
							30.4	36.3
19B	月	たこめし	はるさめスープ ちくわのいそべあげ マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた ツナ ヨーグルト たこ ちくわ あぶらあげ スキムミルク あおのり こなチーズ	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう はねぎ キャベツ きゅうり にんじん	こめ こむぎこ あぶら はるさめ マカロニ マヨネーズ	772	977
							32.2	39.4
							29.2	34.4

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。