























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	ふくしょく	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	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	水	しろごはん		おやこどんぶり ひじきのかきあげ ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ちりめん	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ ごぼう ながねぎ きゅうり コーン ブロッコリー	こめ でんぶん さとう さつまいも こむぎこ あぶら いりごま	679	815
								24.8	29.1
								21.3	24.8
2	木	コッペパン		れいめん やさしいため ミニトマト	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん レモン もやし たまねぎ ほししいたけ ピーマン しょうが ミニトマト	パン ちゅうかめん さとう	623	766
								26.0	31.8
								18.1	21.0
3	金	しろごはん		こんさいぶたじる ちくわのいそべあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ちくわ たまご あおのり あかみそ むぎみそ チーズ スキムミルク	にんじん ごぼう だいこん はねぎ ながねぎ もやし こまつな キャベツ	こめ さといも こんにゃく こむぎこ あぶら さとう アーモンド	640	799
								22.6	27.1
								18.7	21.6
6	月	アップルパン		ビーフンじる さかなのマリネ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご たい	にんじん ほししいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン レモン なし	アップルパン ビーフン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	681	846
								29.4	35.7
								24.9	29.8
7	火	むぎごはん		やさいかレー くきわかめのサラダ カシューナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム くきわかめ こにほし	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら いりごま ごまあぶら カシューナッツ さとう	677	856
								20.9	25.4
								23.1	27.2
8	水	しろごはん		しらたまじる ししゃものなんばんづけ ごしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも かまぼこ たまご	はくさい にんじん はねぎ こまつな キャベツ	こめ もち でんぶん さとう あぶら	652	818
								23.7	28.7
								18.6	21.3
9	木	コッペパン		きしめん ぶたにくのしょうがやき ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	ほししいたけ はねぎ もやし たまねぎ にんじん しょうが みかん もも パイン パナナ	パン きしめん さとう	619	774
								25.5	31.0
								17.9	21.0
10	金	しろごはん		じゃがいものそぼろに すだちふうみづけ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ わかめ こにほし あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース すだち	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも さとう いりごま	593	744
								21.4	25.7
								11.9	12.9
13	月	しろごはん		さわにわん はまちのてりやき かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はまち するめ ちりめん	たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし はくさい コーン	こめ さとう ごまあぶら いりごま	591	742
								24.3	29.3
								17.9	20.6
14	火	しろごはん		マーボーなす ばんさんすう だいずいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ロースハム だいず こにほし あかみそ	なす さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり きくらげ もやし ながねぎ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こくとう	638	798
								25.4	30.5
								16.2	18.7
15	水	むぎごはん		とりごぼうどんぶり かきたまじる きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ ちくわ ちりめん あかみそ	ごぼう しょうが たまねぎ はねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん	こめ はだかむぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら いりごま	637	806
								28.2	34.3
								17.7	20.4
16	木	しろごはん		だいずのごもくに ささみのれもんに おひたし	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ あぶらあげ とりささみ いとかつお こんぶ	れんこん ごぼう にんじん レモン こまつな はくさい もやし	こめ さとう こんにゃく でんぶん あぶら	636	797
								30.5	36.7
								15.8	17.9
17	金	しろごはん		みそしる あげだしとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ とうふ いとかつお ツナ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ はねぎ キャベツ こまつな ゆかり レモン	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	698	870
								24.4	29.1
								24.0	28.1
21	火	くりごはん		いもたき さばのしおこうじやき すもの	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん さば ちりめん かまぼこ こんぶ あつあげ	にんじん きゅうり キャベツ	こめ くり さといも もち こんにゃく さとう	671	839
								29.1	35.1
								15.6	17.8
22	水	しろごはん		ビーフシチュー もやしサラダ きなこまめ ぶどう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず きなこ	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース もやし トマトピューレ こまつな ぶどう	こめ じゃがいも あぶら さとう くらごま こくとう	653	822
								22.6	27.1
								15.6	17.9
24	金	むぎごはん		けんちんじる なすのみそいため ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こにほし あおのり むぎみそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ なす きくらげ レモン たまねぎ にんにく	こめ はだかむぎ さといも でんぶん ごまあぶら あぶら さとう アーモンド	620	784
								24.5	29.6
								18.0	20.9
27	月	コッペパン		とりだんごスープ たこのからあげ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ささみ たこ	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	パン でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	600	748
								30.1	37.0
								22.2	26.5
28	火	しろごはん		うおそうめんじる みそマヨグラタン そくせきづけ	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ とりにく あかみそ しろみそ チーズ はなかつお わかめ	もやし にんじん はねぎ しめじ しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ たくあん	こめ さとう マヨネーズ いりごま	594	0
								27.4	0.0
								16.3	0.0
29	水	しろごはん		たまごとニラのスープ シャキシャキいため もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ささみ	たまねぎ なら あかピーマン ピーマン もやし きゅうり しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	601	0
								24.8	0.0
								16.4	0.0
30	木	こめこパン		きつねうどん はもいりつくねあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ はもすりみ わかめ ちりめん	にんじん はねぎ たまねぎ きくらげ コーン キャベツ きゅうり ゆず	こめこパン うどん さとう こむぎこ こめこ あぶら	620	784
								24.5	29.6
								18.0	20.9

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。