

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 火	ぶたにらスタミナどん	660	24.7	ぶた肉		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんにく	ごはん・さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・みりん・オイスターソース
	牛乳	853	30.8		牛乳					
	チヂミボール	21.0	1.8					チヂミボール★	油	
	こまつなともやしのナムル	23.2	2.1	ハム★		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
9 水	ぶたにらスタミナどん	660	24.7	ぶた肉		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんにく	ごはん・さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・みりん・オイスターソース
	牛乳	853	30.8		牛乳					
	チヂミボール	21.0	1.8					チヂミボール★	油	
	こまつなともやしのナムル	23.2	2.1	ハム★		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
10 木	ごはん 牛乳	587	24.9		牛乳			ごはん		
	いわしのしょうがに	786	31.2	いわしのしょうが煮★						
	ひじきサラダ	15.9	1.7	とりささみ水煮★	ひじき	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング★
	ごまみそしる	18.3	2.2	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	えのきたけ・だいこん・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし
11 金	ミルクパン 牛乳	667	27.1		牛乳			ミルクパン		
	ハンバーグデミグラスソース	842	33.5	ハンバーグ★			たまねぎ	さとう	油	ワイン・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース
	あおのりポテト	21.5	2.6		あおのり			じゃがいも	バター	食塩・こしょう
	むぎいりやさいスープ	25.5	3.4	ベーコン★・かまぼこ★		ブロッコリー・にんじん こまつな	キャベツ・とうもろこし	むぎ	油	食塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ
14 月	チキンカレーライス	689	26.1	とり肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	ごはん・じゃがいも	油	カレーフレーク・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	905	32.5		牛乳					
	かんてんサラダ	17.8	2.1	まぐろ油づけ★	かんてん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	食塩・しょうゆ・こしょう・酢
	ヨーグルト	20.6	2.6		ヨーグルト★					
15 火	ごもくうどん	644	25.1	ぶた肉・油あげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・ごぼう・ねぎ	ソフトめん・でん粉	油	しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし・和風だし
	牛乳	821	31.2		牛乳					
	れんこんサラダ	17.3	2.7			にんじん	れんこん・キャベツ・きゅうり			ごまドレッシング★
	いちごむしパン	20.2	3.4					むしパンミックス★		いちごパウダー★
16 水	ごはん 牛乳	620	26.1		牛乳			ごはん		
	あかうおのたつたあげ	821	32.3	あかうおのたつたあげ★					油	
	たけのこのきんぴら	18.8	1.6	ぶた肉・さつまあげ★		にんじん	たけのこ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし
	かぶのみそしる	21.6	2.0	生あげ・みそ		にんじん・かぶの葉	かぶ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし
17 木	ごはん 牛乳	612	24.0		牛乳			ごはん		
	てづくりふりかけ	821	30.3	かつおぶし	ちりめんじゃこ★			さとう	ごま	しょうゆ・酒
	にくじゃが	14.2	1.8	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
	きりほしだいこんのサラダ	16.3	2.3	とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	キャベツ・きりほしだいこん	さとう	ごま油	しょうゆ・酢
18 金	ブルーベリーパン 牛乳	645	26.7		牛乳			ブルーベリーパン		
	オムレットマトソース	812	33.0	オムレット★		トマト		さとう		ケチャップ
	スパゲッティサラダ	20.9	2.6	ハム★		にんじん	キャベツ・きゅうり	スパゲッティ		イタリアンドレッシング★
	コーンチャウダー	24.9	3.3	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも	バター	ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ
21 月	ごはん 牛乳	620	26.9		牛乳			ごはん		
	とりにくのねぎソース	827	33.1	とり肉			しょうが・にんにく・ねぎ	でん粉・さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・酢
	もやしのちゅうかあえ	20.6	2.1			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	酢・しょうゆ
	レタスとたまごのスープ	24.4	2.6	ベーコン★・たまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ	でん粉	油	中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ・酒
22 火	ごはん 牛乳	649	24.1		牛乳			ごはん		
	コーンとえだまめのフリッター	844	30.0				コーンとえだまめのフリッター★			
	ぶたにくとがんものにももの	22.4	1.6	ぶた肉・がんもどき★		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ・しめじ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
	なのはなのおかかあえ	25.3	2.0	かつおぶし		なばな	キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢
23 水	ごはん 牛乳	619	26.3		牛乳			ごはん		
	さけフライ	791	30.5	さけフライ★					油	
	だいこんとみずなのサラダ	18.7	1.7	とりささみ水煮★		にんじん・みずな	だいこん・きゅうり		油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
	はるキャベツのみそしる	20.0	2.1	とうふ・みそ		こまつな・にんじん	キャベツ・ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし
24 木	ごはん 牛乳	590	24.5		牛乳			ごはん		
	えびしゅうまい	808	31.6	えびしゅうまい★						
	チンジャオロース	16.2	2.2	ぶた肉		ピーマン・にんじん	にんにく・しょうが・たけのこ・ねぎ	さとう・でん粉	油	酒・しょうゆ・オイスターソース
	キムチスープ	19.5	2.9	生あげ・みそ		にんじん	もやし・だいこん・キャベツ・えのきたけ・はくさいキムチ★			中華だし
25 金	こめパン 牛乳	660	29.1		牛乳			こめパン		
	とりにくとアスパラガスのシチュー	840	36.8	とり肉・白いんげんまめ	牛乳・粉チーズ	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ベシャメルソース・ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ
	オニオンドレッシングサラダ	23.8	2.2	まぐろ油づけ★		こまつな・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん
	オレンジ	29.2	2.9				オレンジ			
28 月	ごはん 牛乳	621	25.0		牛乳			ごはん		
	とうふのちゅうかに	818	30.7	ぶた肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・ねぎ・たけのこ	さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・オイスターソース
	はるさめサラダ	19.5	2.0			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・さとう	油	しょうゆ・酢
	チーズ	21.9	2.3		チーズ★					
30 水	ごはん 牛乳	606	27.4		牛乳			ごはん		
	ぶたにくのレモンしょうがいため	814	34.7	ぶた肉			黄パプリカ・たまねぎ・しょうが・レモン	さとう	油	しょうゆ
	えだまめまめサラダ	19.1	2.4	大豆・まぐろ油づけ★			えだまめ・キャベツ			パンパンジードレッシング★
	くきわかめのごまスープ	22.7	3.0	とうふ・なると★	くきわかめ	にんじん・こまつな	もやし・ほししいたけ・ねぎ		ごま	しょうゆ・食塩・中華だし・こしょう

※ ★印は加工品です。
※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	634kcal	25.7g	19.2g	2.0g	今月の生徒平均値	828kcal	32.0g	22.3g	2.5g
児童(8～9歳)の基準値	650kcal	21.0～33.0g	14.0～22.0g	2g未満	生徒(12～14歳)の基準値	830kcal	27.0～42.0g	18.0～28.0g	2.5g未満