

ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー Kcal	脂質 g	
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	さいろのたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちようしをととのえる			
3 月	タコライス もずくスープ パイン・ナタデココ	ぎゅうにゅう だいす とりにく たまご ふたにく	ぎゅうにゅう とうふ ひじき チーズ もずく	ごはん さとう むぎ でんぷん あぶら	トマト にんじん たまねぎ にんにく ズッキーニ なごねぎ パイン	666 27.9	17.9 2.1
4 火	かむかむライス こあじのからあげ よしのじる みしょうかん	ぎゅうにゅう だいす とりにく こあじ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	ごはん でんぷん むぎ あぶら さとう カシューナッツ	にんじん こまつな とうもろこし とうが えのき しいたけ みしょうかん	594 25.1	18.9 2.1
5 水	ごはん なすいりマーボー豆腐 きゅうりのちゅうかあえ あじつきにほし	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あじつきにほし	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん にら なす しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	634 24.4	17.6 2.3
6 木	わふうツナトースト えだまめサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ツナ ハム ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ のり	パン さとう ごま あぶら マヨネーズ	トマト にんじん パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	605 28.3	27.7 3.0
7 金	むぎいりごはん いわしのかばやき かみかみあえ みそじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ こんぶ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな きゅうり キャベツ えのき きりぼしだいこん	668 24.5	22.6 2.8
10 月	ロールパン ホキのピザやき ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ピーマン にんじん パセリ あかピーマン たまねぎ マッシュルーム メロン	645 29.3	25.7 3.0
11 火	ピピンバ カリカリだいすサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな しょうが にんにく しいたけ もやし とうもろこし キャベツ たけのこ	609 27.0	17.2 2.4
12 水	ハニーレモントースト じゃがいもとさやいんげんのソテー キャベツとまめのスープ こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう ベーコン	パン はちみつ あぶら マーガリン バター オリーブオイル じゃがいも アーモンド	トマト パセリ さやいんげん レモン たまねぎ キャベツ にんにく	629 23.4	26.2 2.8
13 木	☆ほしのコロック カレーライス フレンチサラダ はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ハム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら はちみつ あぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム レタス グリーンピース キャベツ きゅうり	643 22.4	15.5 2.5
14 金	うめちりごはん きすのからあげ むらくもじる れいとみかん	ぎゅうにゅう きす とうふ たまご とりにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう たまご	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ごま	にんじん こまつな うめ みかん	624 28.5	18.0 1.8
17 月	スパゲッティナポリタン こまつなとナッツのソテー チーズパン	ぎゅうにゅう ふたにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ ミックスこ あぶら カシューナッツ バター	にんじん ピーマン トマト こまつな たまねぎ しょうが にんにく セロリ とうもろこし マッシュルーム	637 26.7	24.8 3.1
18 火	ごはん あかうおのからあげやさいあんかけ すましじる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう あかうお かまほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん あぶら でんぷん やきふ さとう ごま	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ えのき	666 27.2	21.5 2.6
19 水	スライスコッペパン ホキのチリソース ツナポテト たまごとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう たまご	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら マヨネーズ	こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ えのき	652 32.2	27.1 3.0
20 木	げんまいごはん とりにくのカシューナッツいため トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう たまご	ごはん むぎ あぶら げんまい さとう でんぷん トック カシューナッツ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	699 28.3	21.5 2.7
21 金	ごはん ふたにくのかおりやき きゅうりとキャベツのあさづけ みそじる	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ごまあぶら	にんじん こまつな きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ えのき	622 23.2	18.2 2.6
24 月	ごもくやきそば くろごまむしパン フルーツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう えび	ちゅうかめん でんぷん ミックスこ はちみつ さとう あぶら ごま	にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご パイン もも みかんかじゅう	653 25.5	23.1 2.6
25 火	マーブルパン ポテトえびグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ えび チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう えび	パン じゃがいも さとう ごま あぶら マカロニ マーガリン オリーブオイル	パセリ にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ズッキーニ	659 26.4	27.4 3.0
26 水	まぜこみいなり じゃがみそ とうがんとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう むぎ じゃがいも ごま あぶら アーモンド	にんじん こまつな とうが えのき ごほう	674 22.5	22.8 3.1
27 木	しょくパン スコップコロック レタスとふたにくのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ あぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ レタス しいたけ	602 27.4	19.5 2.4
28 金	マーボーもやしどん わかめとコーンのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん にら こまつな ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし すいか	653 27.2	18.0 2.6

＜今月の平均提供栄養量＞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
642	26.2	22	2.6

*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*栄養価は、中学年の量のものです。