

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 たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g
		あかのためもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのためもの エネルギーになる	みどりのためもの からだのちょうしをどとのえる		
1 火	ロールパン かれのいパンこやき さやいんげんとにんじんのソテー トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう かれのい チーズ たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう きゅうにゅう うどん あぶら ホットケーキ こむぎこ くろざとう ミックスマッツ	パン あぶら ばんこ じゃがいも オリーブゆ てんぷん	にんにく さやいんげん たまねぎ パセリ にんじん トマト	619 29 25.1 3.1
2 水	にくうどん やさしいため こくとうむしパン ミックスマッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう うどん あぶら ホットケーキ こむぎこ くろざとう ミックスマッツ	にんじん あぶら こまつな キャベツ たまねぎ	ながねぎ もやし ピーマン たまねぎ	682 24.7 28.4 2.5
3 木	てんどん(かみかみあげ) きゅうりのごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう だいす くきわかめ するめいか とりにく	ぎゅうにゅう とうふ ごはん こむぎこ でんぷん ねりごま さんおんと	あぶら ごま ねりごま さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ ごぼう きゅうり こまつな もやし	628 24.5 20.5 3.0
4 金	むぎごはん ししゃものなんばんづけ スッキーニのいためもの さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら さとう ごま ごまあぶら	たかのつめ にんにく ながねぎ ごぼう スッキーニ にんじん	えのきだけ ばんのうねぎ 606 21.7 19.9 2.4
7 月	ごもくごはん じゃがみそ みそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ごはん あぶら むぎ さとう	あぶら じゃがいも ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース とうがん ながねぎ	642 22 20.4 2.5
8 火	ぶどうパン マカロニグラタン キャベツとまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン だっしふんにゅう チーズ	ぎゅうにゅう しろういんげんまめ ぶたにく	パン あぶら マカロニ こむぎこ マーガリン オリーブゆ	たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム キャベツ にんにく	691 30.4 24.8 2.8
9 水	ごはん さかなのすぶたふう わかめスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう しいら うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きえんどう れいとうパイン えのきだけ こまつな たけのこ	625 27.1 17.3 2.3
10 木	ガーリックトースト ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう パン じゃがいも バター	あぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース とうもろこし トマトピューレ	668 27 27.5 3.1
11 金	ほしのコロッケカレーライス フレンチサラダ はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム	ぎゅうにゅう ごはん あぶら こむぎこ マーガリン	あぶら はちみつ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん しょうが きゅうり にんにく グリーンピース ぶどうゼリー トマトピューレ	700 22 19.5 2.5
14 月	げんまいごはん さけのしおやき なすとピーマンのカレーいため みそじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん あぶら げんまい じゃがいも でんぷん	なす あかピーマン たまねぎ にんじん ながねぎ	598 31.5 19.5 2.5
15 火	ピザトースト しろういんげんまめのポターージュ さんしょくソテー ドライブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろういんげんまめ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん ドライブルー パセリ マッシュルーム キャベツ	691 29 26.0 2.8
16 水	ごはん あかうおのからあげやさいあんかけ すましじる おなかふりかけ	ぎゅうにゅう あかうお とうふ かまぼこ はなかつお	ぎゅうにゅう ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	キャベツ えのきだけ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう	627 27 21.6 2.3
17 木	スパゲティミートソース もやしのソテー スパイシーミックスピーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう きんときまめ ひよこまめ ヨーグルト	スパゲティ あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム もやし	607 27.0 23.9 2.5
18 金	うめちりごはん たちのおのしおやき どさんこじる みしょうかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たちのお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん バター むぎ じゃがいも	かんそうらめ にんじん しょうが ながねぎ こまつな みしょうかん えのきだけ とうもろこし	660 26 20.7 2.7
21 月	むぎいりわかめごはん ちくわのいそべあげ すましじる	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ちくわ あおのり うすらたまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん あぶら むぎ こむぎこ	こまつな にんじん えのきだけ	619 25 18.5 2.8
22 火	ぶたキムチどん チンゲンサイスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ごはん でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ だいこん にら にんじん きくらげ たけのこ メロン チンゲンサイ はくさい(キムチづけ)	600 24 15.8 1.9
23 水	コッパパン フェジョアード スパイシーポテト フルーツあえ	ぎゅうにゅう きんときまめ だいす ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ セロリ なつみかんかん にんじん パセリ りんごかじゅう にんにく パインかん しょうが おうとうかん	660 23 23.9 2.4
24 木	とうもろこしごはん きすのからあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう きす だいす ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら じゃがいも こんにやく	とうもろこし にんじん ながねぎ ごぼう	609 25 22.4 2.1
25 金	くろパン かぼちゃのシチュー 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ハム	ぎゅうにゅう パン こむぎこ マーガリン	あぶら さとう ごま	かぼちゃ パセリ きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ	645 25 22.4 2.4
28 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ゴーヤのつくたに みそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく はなかつお ちりめんじゃこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごはん さとう		しょうが にんじん にがうり ほんしめじ こまつな はくさい	575 23 19.6 2.5
29 火	バターライス えびのオーロラソース ひじきサラダ かたぬきシアチーズ	みかんジュース えび ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう ひじき ツナかん かたぬきシアチーズ	ごはん あぶら バター マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ パセリ キャベツ マッシュルーム みかんジュース きゅうり にんじん トマトピューレ	620 19.0 18.7 2.0
30 水	ソフトフランスパン コーンポターージュ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム ベーコン	ぎゅうにゅう パン じゃがいも さとう こむぎこ オリーブゆ	あぶら さとう	にんじん パセリ セロリ たまねぎ トマト にんにく クリームコーン トマトかん グリーンアスパラガス	633 20 21.2 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。

＜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
637	25.1	22	2.5