

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ととのえる				
1	ごはん しぜんどうふ ナムル れいとうパン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	ごはん ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう ごま	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん チンゲンサイ ねぎ パン	しょうが もやし パイ	641 28.2	19.5 1.9
2	ハニーレモントースト しろいんげんまめのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ いかに えび だっしふんにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン	パン はちみつ じゃがいも ごむぎこ	マーガリン マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん パセリ レモンかじゅう マッシュルーム	しょうが もやし パイ	665 29.7	24.9 2.8
3	かむかむライス きびなごのからあげ かきたまじる みしょうかん	ぎゅうにゅう だいす ひじき とうふ	ぎゅうにゅう きびなご たまご	ごはん さとう でんぷん	むぎ あぶら カシューナッツ	とうもろこし みしょうかん	にんじん こまつな		632 27.6	21.7 2.3
6	タンメン はるまき りんご ミックスナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	ぎゅうにゅう うすらたまご	ちゅうかめん ごま でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら はるまきのかわ あぶら ミックスナッツ	もやし キャベツ にんにく しいたけ	にんじん にら しょうが りんご たけのこ	ねぎ きくらげ たけのこ	635 26.5	31.0 2.1
7	にくみそひじきどん すましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ごはん あぶら	さとう でんぷん	たまねぎ こまつな	にんじん えのき	しょうが みかん	661 27.9	19.1 2.5
8	じゃごごはん きんぴら とうがんのぶたじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	ごま ごまあぶら	ごぼう こまつな	にんじん ねぎ	とうがん	601 23.0	16.8 2.3
9	ロールパン ポテトミートグラタン やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく かんでん	ロールパン あぶら	じゃがいも	にんじん もやし みかん	たまねぎ キャベツ りんご かじゅう	パイ パイ みかん	656 24.7	25.4 2.9
10	バエリア ししゃものなんばんづけ ほうれんそうのミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく えび ししゃも ベーコン	ぎゅうにゅう ほたて いんげんまめ いか	ごはん バター あぶら ごま	オリーブオイル でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ あかピーマン ほうれんそう	にんじん たかのつめ だいこん にんにく	マッシュルーム ねぎ にんにく	627 26.1	21.4 2.7
13	ごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ トマトソース もやしのソテー こめマカロニスープ ☆はやぶさ給食☆	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも	あぶら ぶどうゼリー	たまねぎ もやし パセリ	にんにく にんじん	マッシュルーム とうもろこし	671 24.6	18.3 2.3
14	わかめうどん ホキのカシューナッツあえ ボンデケージョ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう あぶらあげ こなチーズ とうにゅう	うどん カシューナッツ さとう ごむぎこ	でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが	674 32.1	26.8 3.0	
15	カレーライス みかんジュース ごまドレッシングサラダ	ぶたにく だっしふんにゅう	ハム	ごはん あぶら マーガリン ごま	じゃがいも ごむぎこ はちみつ	たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん グリーンピース みかんジュース	にんにく キャベツ	640 16.7	17.4 2.2
16	わふうツナトースト トマトときまごのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも でんぷん	さとう マヨネーズ	たまねぎ みかん もも	トマト パイ レモンジュレ	パセリ りんご	604 22.2	25.3 3.0
17	ごはん ほっけのたつたあげ かみかみあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも	でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ	きゅうり こまつな	にんじん きりぼしだいこん	688 24.5	22.9 2.3
20	むぎごはん いかにチリソース もやしスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう	むぎ ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ	ねぎ たけのこ にら	もやし	628 24.7	16.8 2.3
21	ソフトフランスパン さけのアーモンドやき ひよこまめのスープ メロン	ぎゅうにゅう さけ ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン	パン バター さとう でんぷん	じゃがいも アーモンド	パセリ とうもろこし	にんじん こまつな	たまねぎ メロン	618 30.6	20.4 2.9
22	うめちりごはん すずきのこうみやき みそしる パレンシアオレンジ てまきのり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ てまきのり とうふ	ぎゅうにゅう すずき わかめ	ごはん さとう じゃがいも	むぎ ごま じゃがいも	うめ にんじん パレンシアオレンジ	しょうが たまねぎ	ねぎ えのき	615 28.8	13.5 2.9
23	ごはん しいらのすぶたふう ごもくスープ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう しいら うすらたまご	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう ごま	でんぷん じゃがいも はるさめ	しょうが しいたけ こまつな	にんじん さやえんどう たけのこ	たまねぎ もやし	630 23.5	15.9 2.3
24	なすとトマトのスパゲッティ さやいんげんとにんじんのソテー こくとうきなこパン こぶるアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム きなこ	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう	スパゲッティ ミックスこ アーモンド	あぶら こくとう	たまねぎ なす さやいんげん	トマト たかのつめ にんにく パセリ		657 25.5	25.3 2.1
27	ぶたキムチどん ビーフンスープ こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいばしら	ごはん あぶら ごま ビーフン	むぎ でんぷん ごまあぶら	にんにく にら こまつな ねぎ すいか	たまねぎ にんじん たけのこ	もやし キムチ しいたけ	613 23	13.4 2.1
28	てんどん (キス・なす) きゅうりのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう きす はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう うすらたまご	ごはん あぶら	ごむぎこ さとう	なす にんじん	きゅうり えのき	こまつな	658 24.7	20.7 2.6
29	スライスコッペパン チリコンカーン ゴーヤチップス カラフルやさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン	パン ごむぎこ じゃがいも	マーガリン でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん	にんにく かぼちゃ こまつな	ゴーヤ	618 27.0	23.0 2.9
30	むぎいりわかめごはん コーンとぶたにくのいために えだまめサラダ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	ごはん じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら でんぷん	とうもろこし さやいんげん きゅうり	にんじん しいたけ	たまねぎ えだまめ	697 23.6	19.3 2.2

*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
642	25.7	20.9	2.5