

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	きなこ揚げパン	牛乳	じゃがいものスープ煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	きなこ チキンウインナー	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング(ごま)	724	23.6	28.1
2	金	ごはん	牛乳	いわし梅煮 おひたし なめこ汁 節分豆	いわし梅煮 豆腐 油あげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	米 さとう		774	31.4	20.0
5	月	ピビンバ(麦ごはん)	牛乳	肉みそ ナムル ナムルドレッシング ふしめん汁 お米のタルト	牛肉 みそ たまご 油あげ なたまき	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ はくさい キムチ	米 さとう ふしめん お米のタルト	油 ドレッシング(ごま)	880	31.8	25.9
6	火	コッペパン	牛乳	焼きビーフン 春巻き レーズンクリーム	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しめじ	パン ビーフン 春巻き	油 レーズンクリーム	811	25.9	33.0
7	水	ごはん	牛乳	うま煮 えびの水晶包み そえ野菜	とり肉 がんもどき えび水晶包み	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	785	29.6	18.8
8	木	ココアパン	牛乳	かぼちゃの豆乳グラタン じゃがいもサラダ ドレッシング* コンソメスープ	グラタン ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン しめじ レタス たまねぎ	ココアパン さとう じゃがいも	ドレッシング	754	22.8	27.7
9	金	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 パンサンデー かつおふりかけ	ぶた肉 豆腐 チキンハム かつおふりかけ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん ん はるさめ	油 ごま油	783	30.7	19.2
13	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース 冬野菜のクリーム煮 いちごジャム	ハンバーグ ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい かぶ しめじ コーン	パン さとう いちごジャム	油	787	28.7	29.3
14	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご すだち酢あえ ひじきの炒め煮	たまご とり肉 大豆 油あげ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく えだ豆 すだち	米 さとう	ごま 油	812	34.5	19.7
15	木	コッペパン	牛乳	サーモンのライスカツ ゆでキャベツ ハックソース ポテトスープ メープルジャム	鮭 ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも メープル ジャム	油	736	31.1	25.9
16	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 干し大根のサラダ りんご	牛肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり だいこん りんご	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	838	28.2	22.4
19	月	ばら粥	牛乳	おひたし さつまいものみそ汁 豆乳チョコプリン	油あげ たまご みそ	牛乳	にんじん 菜の花 ねぎ	れんこん ごぼう すだち こんにやく キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう さつまいも チョコプリン		752	22.5	15.3
20	火	コッペパン	牛乳	血うどん麺 八宝菜 フルーツのゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ みかん もも	パン ゼリー 血うどん麺 でんぶん ナタデココ	油	792	27.5	25.9
21	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 鶏肉と大根の煮物 味付けのり	さわら みそ とり肉 がんもどき	牛乳 味付けのり	にんじん	ゆず だいこん こんにやく たけのこ	米 さとう でんぶん	油	820	39.1	21.2
22	木	パンクインパン	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ ぼんかん	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	かぼちゃ にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ぼんかん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	727	29.7	19.3
23	金	ごはん	牛乳	鶏肉の梅肉焼き 菜の花のごまあえ みそ汁	とり肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 菜の花 ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ 梅	米 さとう	ごま	780	33.4	20.7
26	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ しゃつぱりごまあえ のり佃煮	とり肉 たまご 高野豆腐 なたまき	牛乳 のり佃煮	にんじん	たまねぎ しいたけ えだ豆 コーン れんこん	米 さとう	油 ごま ごま油	804	35.9	20.7
27	火	切り込みコッペパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ ツナサラダ マヨネーズ チーズ(中学校のみ)	ツナ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり たまねぎ	パン	マヨネーズ 油	787	28.4	32.8
28	水	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソースあえ 和風サラダ けんちんみそ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう だいこん	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	776	32.2	20.0

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
7	水	えびの水晶包み	1個	1個	2個
27	火	チーズ			2個
28	水	若鶏のねぎソースあえ	2個	2個	2個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎27日のチーズは、中学校のみです。

820 kcal	30 g	エネルギーの25~30%
----------	------	--------------