

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(水) ○	ごはん 		うま塩肉じゃが いそか和え	ぶたにく のり 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん にんにく こまつな もやし	615	21.3
2(木)	パン 		白花豆のクリーム煮 コールスローサラダ	とりにく しらはなまめ 牛乳	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター 砂糖 油 こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	645	22.4
3(金) ○	ごはん 		豚肉と生揚げのみそ煮 ゆかり和え	ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	ごはん 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ピーマン ながねぎ キャベツ きゅうり しそ	642	25.3
6(月)	ごはん 		夏野菜のカレー かいそうサラダ	とりにく かいそう 牛乳	ごはん こむぎこ ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが かぼちゃ ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	613	18.8
7(水) ○	やきとりごはん 		あじの竜田揚げ セタ汁 セタゼリー	とりにく みそ あじ とうふ かまぼこ 牛乳 豆乳	ごはん ごま ごま油 こむぎこ そうめん 砂糖 油	ながねぎ にんにく りんご しょうが にんじん だいこん こまつな なつみかん果汁 メロン果汁	619	26.5
8(水)	はちみつパン 		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	ぶたにく だいたい 牛乳	はちみつパン じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	626	24.6
9(木)	ごはん 		チンジャオロース ワンタンスープ もも(冷)	ぶたにく とりにく オイスターソース 牛乳	ごはん ワンタン でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが ほししいたけ もやし ながねぎ こまつな もも	616	25.7
10(金) ○	みそラーメン 		ししゃもフリッター 小松菜とわかめのサラダ	ぶたにく みそ ししゃも わかめ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま 砂糖 油	にんじん もやし にんにく しょうが ながねぎ こまつな とうもろこし きゅうり	616	26.4
13(月)	ごはん 		生揚げとキムチの炒め煮 春雨サラダ	ぶたにく なまあげ 牛乳	ごはん ごま油 はるさめ でんぶん 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん こまつな はくさい チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり	640	25.0
14(水)	コッパン スライス 		ウィンナー・きゅうり じゃがいものスープ煮 ヨーグルト	ウィンナー とりにく 牛乳 ヨーグルト	コッパン じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	618	25.0
15(水) ○	えだまめ入り ちゃめし 		さばの西京揚げ 冬瓜のスープ	さば みそ とりにく 牛乳	ごはん でんぶん 砂糖 油 ごま油	えだまめ とうがん ほししいたけ にんじん こまつな	600	24.3
16(木)	ごはん 		ソイ丼 おろのみそ汁 からし和え	ぶたにく ベーコン だいたい わかめ みそ 牛乳	ごはん こむぎこ 麩(ふ) 砂糖 油	こまつな たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	635	26.7
17(金) ○	シューシー 		とびうおフライ もずくスープ	ぶたにく こんぶ さつまあげ とびうお もずく 牛乳	ごはん ごま こむぎこ 油	だいこん ながねぎ たけのこ とうもろこし ほししいたけ こねぎ	562	23.9
20(月)	こどもパン 		チキンカツ マカロニスープ わかめのサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こどもパン ごま こむぎこ マカロニ 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	595	21.9
21(水)	ごはん 		四川豆腐 ナムル	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ごはん ごま油 でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	609	25.7
22(水)	なつやさいの スパゲッティ 		かぼちゃとナッツのから揚げ グリーンサラダ	ぶたにく 牛乳	スパゲッティ しょうが にんにく ピーマン 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく ピーマン かぼちゃ キャベツ なす きゅうり えだまめ	581	21.8
27(月)	ごはん 		豚キムチ丼 揚げシューマイ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく 牛乳	ごはん こむぎこ でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん もやし 広島菜 にんにく しょうが キャベツ たけのこ ながねぎ はくさい パン みかん もも ナタデココ	681	23.0
28(水) ○	菜めし 		生揚げの甘酢煮 中華きゅうり	ぶたにく なまあげ 牛乳	ごはん ごま じゃがいも でんぶん 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ しょうが きゅうり チンゲンサイ こんにやく	653	23.9
29(水)	ナン 	オレンジ ジュース	チキンカレー こんにやくサラダ	とりにく わかめ	ナン ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが だいこん とうもろこし こんにやく きゅうり オレンジ果汁	549	28.3

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	617	24.2