



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 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくしょく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あかちゆうちにく</small>	黄☆熱や力になるもの <small>きおうねつちから</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>りよくたいのしゆじをととの</small>		
2(月)	なつやさいの パスタ 		コーンサラダ 豆乳プリンタルト	ベーコン とり 豆乳 牛乳	スパゲッティ こめこ でんぶん 砂糖 オリブ油	たまねぎ にんじん とうもろこし ズッキーニ カリーケール にんにく エリンギ キャベツ きゅうり トマト	572	22.1
3(水) ○	ごはん 		ソイそぼろ丼 みそ汁 レモンゼリー	とりにく だいず わかめ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ しょうが レモン	544	20.5
4(水) ○	きのこごはん 		あじのしおやき ざくざく煮	あじ とりにく あぶらあげ なまあげ 牛乳	こめ じゃがいも 砂糖 油	しめじ エリンギ まいたけ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	565	28.6
5(木) ○	ごはん わかめふりかけ 		なまあげのみそいため ちゅうかあえ	なまあげ ぶたにく みそ わかめ のり 牛乳	こめ ごま はるさめ でんぶん 砂糖 油 ごま油	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり にんにく	637	25.7
6(金) ○	くろパン 		豆乳のクリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ ひじき 豆乳 牛乳	くろパン じゃがいも こめこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	585	23.3
9(月) ○	かんこくふう たきこみごはん 		ししゃもフリッター わかめスープ	ししゃも ぶたにく とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳	こめ ごま油 こむぎこ 砂糖 油	にんじん にんにく もやし だいこん こんにゃく こまつな たまねぎ ほうれんそう	593	24.2
10(水) ○	ごはん おかかふりかけ 		肉じゃが ゆかりあえ	なまあげ ぶたにく かつおぶし のり 牛乳	こめ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	611	22.3
11(水) ○	ごはん 		チンジャオロース丼 はるさめスープ もも (冷)	ぶたにく とりにく とうふ オイスターソース 牛乳	こめ でんぶん はるさめ ごま油 砂糖 油	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ もも	607	26.0
12(木) ○	ごはん 		ソイ丼 さつま汁	ぶたにく ベーコン だいず とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ さつまいも 砂糖 油	だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ ごぼう	623	25.4
13(金) ○	こどもパン (スライス) 		タラのトマトソースかけ やさいのスープ煮 ヨーグルト	タラ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	こどもパン こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト レモン	641	25.7
17(水) ○	かやくごはん 		さわらのピリからやき つきみだんご汁 十五夜ゼリー	さわら とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ さといも しらたまだんご 砂糖 油	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん しめじ こまつな オレンジかじゅう	647	29.3
18(水) ○	ごはん 		キムチ丼 コーンとやさいのスープ ようなし (冷)	とりにく ベーコン わかめ 牛乳	こめ でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しょうが えのきたけ はくさい もやし いら ながねぎ とうもろこし チンゲンサイ ようなし	594	19.5
19(木) ○	ごはん 		ストロガノフ こんにゃくサラダ	ぶたにく だいず わかめ 牛乳	こめ こむぎこ 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	613	20.7
20(金) ○	きゅうしゅう ラーメン 		いかナゲット こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく いか わかめ 豆乳 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ 砂糖 油 ごま	にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく きくらげ こまつな きゅうり とうもろこし	570	23.7
24(水) ○	ごはん 		タコライス・ キャベツ・チーズ やさいときのこのスープ	ぶたにく だいず とりにく チーズ 牛乳	こめ でんぶん 油	たまねぎ にんじん トマト もやし にんにく キャベツ こまつな しめじ えのきたけ エリンギ	603	26.1
25(水) ○	わかめごはん 		さばのさいきょうあげ こんさい汁 りんご (冷)	さば みそ ぶたにく わかめ 牛乳	こめ ごま でんぶん じゃがいも 砂糖 油	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな りんご	601	23.4
26(木) ○	ごはん 		しせんとうふ かいそうサラダ	ぶたにく とうふ みそ かいそう 牛乳	こめ でんぶん ごま油 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく とうもろこし たけのこ しょうが だいこん きゅうり	606	25.5
27(金) ○	キャラメル あげパン 		豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ	ウインナー ひよこまめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも キャラメル粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マツジューム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	652	19.8
30(月) ○	あきのかおりごはん 		きびなごのサクサクあげ すまし汁	きびなご とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん さつまいも くり 砂糖 油	にんじん しめじ こまつな	588	21.5

・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 607 Kcal	たんぱく質 23.8 g
---------------	----------------------	--------------------