



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		
2(月)	チャーハン 		はるまき はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ ほたて 牛乳	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん はるさめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン チンゲンサイ たけのこ キャベツ しいたけ	600	22.7
3(水) ○	ごはん おかかぶりかけ 		ごもくどうふ こまつなのいそかあえ	とうふ ぶたにく かまぼこ みそ のり かつおぶし 牛乳	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな もやし	574	26.2
4(木) ○	こんぶごはん 		ホキのうめソースかけ こんさいじる	ホキ ぶたにく こんぶ あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	しょうが ほしいいたけ うめしそ にんじん こまつな しょうが だいこん ながねぎ ごぼう	572	24.4
5(木) ○	ごはん あじつけのり 		うまからにくじゃが くきわかめのチョナムル	なまあげ ぶたにく くきわかめ 牛乳	こめ のり あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが こんにやく さやいんげん もやし えのきたけ にんにく	612	22.1
6(金) ○	さんさいなめこ うどん 		きびなごサクサクあげ あさづけ	きびなご ぶたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら	ながねぎ にんじん なめこ ほうれんそう わらび ふき たけのこ あかみず キャベツ きゅうり	603	24.8
9(月) ○	きなこあげパン 		とうふのスープに こんにやくサラダ	とうふ とりにく ほたて きなこ わかめ 牛乳	コッペパン でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぶ こんにやく だいこん きゅうり チンゲンサイ とうもろこし	581	25.4
10(水) ○	なめし 		さばのしおやき とんじる れいとうみかん	さば ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう こまつな ひろしまな みかん	625	28.9
11(水) ○	ごはん かんこくのり 		じゃがマーポー うましおキャベツ	なまあげ ぶたにく だいたい みそ のり こぶちや 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが こんにやく ほしいいたけ ながねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	609	22.1
12(木) ○	ごはん 		キムたまどん わかめスープ	たまご(鶏卵) ぶたにく とりにく とうふ わかめ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく はくさい ながねぎ こまつな いら	563	25.2
13(金)	スパゲッティ ポロネーゼ 		かいそうサラダ シークワサータルト	ぶたにく だいたい かいそう とうにゅう 牛乳	スパゲッティ こむぎこ ごま ごまあぶら こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく とうもろこし きゅうり だいこん シークワサー	653	27.8
16(月)	ライスボールパン 		ファルファッレのトマトに カリフローレサラダ	ウインナー ひよこまめ レンズまめ 牛乳	ライスボールパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム カリフローレ キャベツ きゅうり とうもろこし	648	24.6
17(水) ○	わかめごはん 		あじのしんたまねぎソースかけ けんちんじる	あじ わかめ ぶたにく 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんにく ながねぎ ごぼう にんじん こまつな	600	25.7
18(水) ○	ごはん のりぶりかけ 		ふかやねぎぎょうざ ごまキムチじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ のり 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ごま	はくさい ながねぎ こんにやく にんじん ごぼう だいこん いら しめじ キャベツ しょうが にんにく	622	20.7
19(木) ○	やきとんごはん 		あげたこ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ タコ みそ 牛乳	こめ ごま ごまあぶら こめこ でんぶん さとう あぶら	ながねぎ りんご にんにく ごぼう しょうが にんじん キャベツ だいこん ながねぎ こんにやく	659	23.9
20(金)	ごはん 		チキンカレー フルーツポンチ	とりにく とうにゅう 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが りんご みかん もも りんご ナタデココ	649	21.4
23(月)	ツイストパン 		とうにゅうのクリームに ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゅう ひじき 牛乳	ツイストパン こめこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり	569	21.9
24(水) ○	かむかむ キムチライス 		ししゃもフライ こめこめん入りスープ	ししゃも ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら こむぎこ こめこ あぶら	はくさい えだまめ とうもろこし ピーマン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが ほうれんそう	647	26.4
25(水) ○	ごはん 		しせんどうふ こまつなのナムル	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ ながねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり もやし	575	25.6
26(木) ○	こぎつねずし 		いかフリッター すましじる	いか とうふ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	にんじん かんぴょう こまつな しめじ だいこん	582	21.7
27(金)	こどもパン (スライス) 		チキンカツ やさいのスープに メロン	とりにく ベーコン 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト メロン	644	20.6
30(月) ○	ごはん 		ごぼう入りそぼろどん さつまじる れいとうみかん	とりにく だいたい とうふ みそ 牛乳	こめ さつまいも さとう あぶら	ごぼう しょうが だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ みかん	625	25.8

・ 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	たんぱく質
	Kcal	g
	610	24.2