

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量				
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料	蛋白質	カルシウム		
									(kcal)	(g)	(mg)		
1	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				829	29.0	361
		ミートボールのチーストマトソース	だいちこ ぶたにく とりにく	チース	トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース				
		ジャケッポテト	ベーコン				じゃがいも	あぶら ドレッシング	しお こしょう				
		あきいっばいスープ	とりにく		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ マッシュルーム はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
5	火	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン				733	31.5	424
		あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら					
		れんこんサラダ	ハム		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ					
		ポトフ	ソーセージ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
6	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				786	29.9	561
		ハンバーグオニオンソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		マカロニソテー			にんじん	キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しお こしょう				
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい							
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				772	30.5	361
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ				
		ごますあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す しょうゆ				
8	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				767	32.2	409
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ						
		だいごんのちゅうかあえ				だいこん キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				714	27.4	440
		いわしさんがやき	だいちこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ				
		マカロニサラダ	とりにく			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう				
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう				
12	火	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				718	31.3	361
		きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら					
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう				
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
13	水	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				783	29.2	387
		あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう				
		にくだんごのうまに	だいちこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう				
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							845	27.6	488
		メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
15	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				799	32.0	367
		とりすき	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ				
		こうやどうふときといものみそがらめ	こうやどうふ みそ				さといも こめこ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	みりん				
18	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				706	33.1	462
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ				
		きりぼしだいごんのソースいため	ベーコン			きりぼしだいごん たまねぎ キャベツ		あぶら	しお こしょう ソース オイスターソース				
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい							
19	火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン				757	35.9	422
		だいちのチリソースに	ぶたにく だいち		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
20	水	みえぶたのピピンバ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	773	32.6	397	
		むしギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		まこもたけ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
21	木	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	708	29.4	365	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		いもにじる	(けずりぶし) ぎゅうにゅう とうふ			だいこん しろねぎ	こんにやく さといも		しょうゆ しお さけ みりん				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし		ごま	しお				
22	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				706	32.3	360
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		チースいりまめサラダ	だいち	チース		キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	す しお こしょう				
		すましじる	(けずりぶし)		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい	こんにやく		しょうゆ みりん しお				
25	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				714	30.0	402
		さばのピリからやき	さば みそ			にんにく しょうが	こめこ さとう		しょうゆ さけ トウバンジャン				
		こんぶあえ	こんぶ			はくさい			しょうゆ				
		とりつくねとほろろのスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ	かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
26	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				718	28.6	447
		かぼちゃとさつまいものコロク	だいちこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら					
		コーンサラダ	とりにく			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう				
27	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				725	30.8	360
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう				
		さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	はくさい	さつまいも						
		あじつけのり		のり									
28	木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				716	29.3	457
		ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうやどうふ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ				
		ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら					
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
29	金	とりにくとあつあげのあまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	739	29.8	369	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいごん もやし	さとう		しょうゆ す				
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。