

| 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 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 8 木 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 755 | 29.6 375 |
| | マーボーデューフ | ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ | | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ | かたくりこ | あぶら | トウパンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ | | |
| | ギョーザ | ぶたにく | | にら | キャベツ たまねぎ | こむぎこ | | | | |
| | ちゅうかサラダ | | | | コーン もやし キャベツ | さとう | ごまあぶら | とりがらスープ す しょうゆ | | |
| 9 金 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 763 | 28.3 361 |
| | ぶりのこうみあげ | ぶり | | | しょうが にんにく | こめこ かたくりこ | あぶら | さけ しょうゆ | | |
| | なますふうサラダ | とりにく | | にんじん | だいこん | さとう | ドレッシング | す しお | | |
| | ぞうに | (けずりぶし) あつあげ | | こまつな | はくさい | もち | | しょうゆ みりん しお | | |
| 13 火 | こめこパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめこパン | | | 700 | 34.2 441 |
| | あじフライ | あじ | | | | こむぎこ パンこ | あぶら | | | |
| | ガーリックソテー | とりにく | | こまつな | キャベツ にんにく | | あぶら | コンソメ こしょう しお | | |
| | はくさいのとうにゅうチャウダー | ベーコン とうにゅう | | にんじん | たまねぎ はくさい | じゃがいも こめこ | ホワイトルウ | コンソメ こしょう しお | | |
| 14 水 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 704 | 32.9 373 |
| | 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 | | |
| | きりぼしだいこんのサラダ | ツナ | | こまつな | きりぼしだいこん キャベツ | さとう | あぶら ごま | しょうゆ す | | |
| | のっぺいじる | (けずりぶし) あつあげ | | にんじん | だいこん | ごんにゃく さといも かたくりこ | | しょうゆ みりん しお | | |
| 15 木 | タコライス | ぶたにく とりにく | | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ | こめ むぎ | あぶら | とりがらスープ こしょう しお | 713 | 33.0 371 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | タコライスソース ケチャップ | | |
| | チーズいりツナサラダ | ツナ | チーズ | | キャベツ | さとう | | ノンオイルドレッシング しょうゆ す | | |
| | わかめスープ | とりにく | わかめ | | だいこん もやし たまねぎ | かたくりこ | | コンソメ とりがらスープ こしょう しお | | |
| 16 金 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 729 | 26.2 364 |
| | みそにこみおでん | (けずりぶし) がんもどき ちくわ みそ うずらたまご | | にんじん | だいこん | ごんにゃく さといも さとう | | みりん | | |
| | おこのみつくね | かつおぶし ぶたにく とりにく | | | キャベツ | かたくりこ | | ソース | | |
| | ごまあえ | | | こまつな | はくさい | さとう | ごま | しょうゆ | | |
| 19 月 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 701 | 32.1 368 |
| | さばのしおやき | さば | | | | | | しお | | |
| | のりあえ | のり | ほうれんそう | キャベツ | さとう | あぶら | しょうゆ | | | |
| | ぶたじる | (けずりぶし) ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ | | にんじん | だいこん たまねぎ | | | | | |
| 20 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 | | | 760 | 31.9 370 |
| | ミートソースのグラタンふう | ぶたにく とりにく | | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ | じゃがいも マカロニ パンこ | あぶら マーガリン | コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう | | |
| | しょうがいり ふゆやさしいスープ | ベーコン | | | だいこん はくさい しょうが しろねぎ | | | コンソメ とりがらスープ こしょう しお | | |
| | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | | |
| 21 水 | とりすき | とりにく あつあげ | | にんじん | たまねぎ はくさい しろねぎ | ごんにゃく さとう | あぶら | さけ みりん しょうゆ | 709 | 31.5 406 |
| | なばなのおかかあえ | ハム かつおぶし | | なばな | キャベツ | さとう | ドレッシング | しょうゆ | | |
| | 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 | | | | |
| | やきうどん | ぶたにく かつおぶし | | にんじん こまつな | しょうが きりぼしだいこん キャベツ | うどん | あぶら | さけ みりん しょうゆ しお こしょう | | |
| 22 木 | にくだんごのあまずあん | だいすこ 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 ケチャップ す | 722 | 24.6 387 |
| | フライドベジタブル | | | | ごぼう | ごめこ かたくりこ じゃがいも | あぶら | しお | | |
| | 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 | | | | |
| | かきたまじる | (けずりぶし) いか さかなすりみ たまご | | にんじん こまつな | だいこん たまねぎ | かたくりこ | | みりん しょうゆ しお | | |
| 23 金 | てまきごはん (とりそぼろ) | とりにく のり | | | しょうが | こめ むぎ さとう かたくりこ | | さけ みりん しょうゆ | 736 | 24.0 361 |
| | (ツナサラダ) | ツナ | | こまつな | キャベツ | さとう | ドレッシング | しょうゆ す | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | じものいっぱい 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 こしょう しお | | |
| 26 月 | こめこパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめこパン | | | 711 | 34.1 361 |
| | たらとじゃがいものケチャップがらめ | たら | | こまつな | | じゃがいも かたくりこ ごめこ さとう | あぶら | さけ しょ ケチャップ しお こしょう | | |
| | かたぬきやさいとABCポトフ | ベーコン こうやどうふ | | にんじん | だいこん キャベツ | マカロニ | | やさいブイヨン コンソメ こしょう しお | | |
| | みかんジャム | | | | | みかんジャム | | | | |
| 27 火 | べいはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | | 768 | 33.5 360 |
| | だしがらいりふりかけ | かつおぶし さば | | だいこんば | | さとう | ごまあぶら | みりん しょうゆ | | |
| | ちゃんこなべ | (けずりぶし) ぶたにく とりにく | | にんじん | だいこん しいたけ たまねぎ はくさい | かたくりこ もち | | とりがらスープ みりん しょうゆ しお | | |
| | エコピーマンのきんびら | とりにく | | ピーマン | | ごんにゃく さとう | あぶら | みりん しょうゆ | | |
| 29 木 | どんぶりでみえぶたカレーライス | ぶたにく | | 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 こしょう ソース しお | 810 | 26.7 360 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | メンチカツ | だいすこ ぶたにく | | | たまねぎ | こむぎこ パンこ | あぶら | | | |
| | みえのたけのこサラダ | とりにく | | こまつな | キャベツ たけのこ | さとう | ドレッシング | しょうゆ す | | |
| 30 金 | みえぶたのビビンバ | 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 トウパンジャン | 755 | 31.1 364 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | とうふとまごもたけのスープ | とうふ | | あおねぎ | まごもたけ はくさい | | | コンソメ とりがらスープ こしょう しお | | |
| | みえまいだんごのトッコッチ | みそ | | | | しらたまだんご さとう | | ケチャップ とりがらスープ トウパンジャン とうがらし | | |

※ 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。