

実施日	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群	2群	3群	
日	曜									1群	2群	3群
1	月	かみかみそぼろどんぶり	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ れんこん えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	707	33.3	360
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		はるさめサラダ				キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ す しょうゆ			
		いかだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ いか		あおねぎ	だいこん はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
2	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			742	33.1	361
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
		ちくさあえ				ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	しょうゆ			
		きりぼしだいこんのみそしる	(けずりぶし) とうふ みそ		にんじん ごまつな	きりぼしだいこん えのきたけ						
3	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			722	35.0	374
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず こやどうふ		にんじん トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	コンソメ こしょう ワイン しお トマトソース ソース ケチャップ			
		かいそうサラダ	とりにく		わかめ	ごまつな	コーン キャベツ	さとう	ノンオイルドレッシング しょうゆ す			
		いちごジャム					いちごジャム					
4	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			747	33.2	411
		たらのこうみあげ	たら			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			
		ゆかりあえ				しそ	だいこん キャベツ		しお			
		あつあげのうまに	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	さけ みりん とりがらスープ しょうゆ こしょう			
5	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	28.7	361
		チンジャオロウスー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こんにゃく かたくりこ	あぶら	さけ オイスターソース みりん しょうゆ こしょう			
		はるまき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら				
		そぼろスープ	とりにく とうふ		ごまつな	はくさい	かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
8	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			704	24.3	361
		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			
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す			
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい	さつまいも					
9	火	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			760	29.1	360
		ジャージャーめん	ぶたにく とりにく こやどうふ みそ テンメンジャン		にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ とりがらスープ こしょう みりん しょうゆ す			
		ちゅうかあえ	ツナ			だいずもやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ			
		ごましおふりかけ						ごま	しお			
10	水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			779	28.4	423
		しろみざかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース			
		ポテトサラダ				コーン えだまめ	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
		ミネストローネ	ソーセージ		にんじん トマト	だいこん たまねぎ			コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
11	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			710	31.0	365
		ぶたにくとあつあげの しょうがいため	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		ごまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
12	金	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 こしょう ソース しお	828	27.2	374
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいずこ ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら				
		チーズいりごぼうサラダ	ハム	チーズ		ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
15	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			719	33.3	380
		さばのしおやき	さば						しお			
		そくせきづけ				キャベツ			あさづけのもと			
		だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん ごまつな	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ さとう		さけ みりん しょうゆ			
16	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			731	25.4	398
		にくだんごのすぶたふう	だいずこ とりにく こやどうふ		にんじん ピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ す ケチャップ			
		ビーフンスープ	ベーコン		ごまつな	もやし キャベツ	ビーフ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
17	水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			709	33.6	406
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	ワイン コンソメ こしょう しお			
		チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
		アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
18	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			725	30.9	368
		ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう マカロニ かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお			
		キャベツとあつあげのみそしる	(けずりぶし) あつあげ みそ		あおねぎ	だいこん キャベツ						
19	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			751	29.9	364
		マーボーなす	ぶたにく とりにく こやどうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	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			
		しおだれつくね	かつおぶし ぶたにく とりにく			キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら	しお			
		ナムル			チンゲンさい	もやし		ごま ドレッシング				
22	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			700	32.8	363
		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			
		のりあえ		のり	ごまつな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ			
		けんちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん しろねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
23	火	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 タコライスソース ケチャップ しお	702	32.6	361
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		にんじんしりしりサラダ	とりにく かつおぶし		にんじん	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ す			
		もずくスープ	ベーコン とうふ	もずく	ごまつな	だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
24	水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン			707	32.8	374
		シナモンあげパン					とうふパン ぶどうとう	あぶら	シナモン			
		とりにくの パーベキューソースに	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ こしょう			
		コーンサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す			
25	木	みえぶたのかみかみビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん ごまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいずもやし	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ トウバンジャン	749	28.2	386
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あげギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
		とうふととうみょうのスープ	とうふ		とうみょう	たまねぎ しいたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
26	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	30.3	422
		あじのオープンやき	あじ		パセリ			あぶら	ワイン しお こしょう			
		ごまドレあえ			ごまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング ごま	しょうゆ			
		わふうポトフ	ソーセージ とりにく		にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも かたくりこ		コンソメ やさいブイオン こしょう しょうゆ しお			
29	月	ツナどんぶり	ツナ		にんじん ごまつな	しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	みりん しょうゆ	700	29.5	361
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		おかかあえ	かつおぶし			キャベツ	さとう		しょうゆ			
		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	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こしょう しお			
30	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			731	27.5	528
		ハンバーグトマトソース	だいずこ 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	さとう かたくりこ	あぶら	ケチャップ トマトソース ソース コンソメ みりん しょうゆ しお			
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう 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。