

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8 火	スパゲッティ ミートソース	○	野菜スープ	★牛乳,豚ひき肉,大豆,米みそ,鶏もも肉	スパゲッティ,オリーブ油,油,三温糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶,こまつな	589 kcal 27.0 g
9 水	わかめごはん	○	厚揚げと豚肉のうま煮 大根ともやしの中華あえ	★牛乳,わかめごはんのもと,厚揚げ,豚肩肉,みそ	こめ,三温糖,油,こんにやく,じゃがいも,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,ごぼう,エリンギ水煮,干し椎茸,だいこん,こまつな,もやし	629 kcal 24.1 g
10 木	ドライカレー	○	キャベツときゅうりのサラダ ぶどうゼリー	★牛乳,豚ひき肉,大豆,粉寒天	こめ,麦,油,オリーブ油,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,こまつな,ぶどうジュース	618 kcal 22.3 g
11 金	麻婆豆腐丼	○	こまつなサラダ くだもの(かんきつ類)	★牛乳,豚ひき肉,大豆,豆腐,みそ,ハ丁味噌,ツナ	こめ,麦,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,キャベツ	640 kcal 26.3 g
15 火	黒米いりお祝いごはん	○	とりにくのからあげ 小松菜とキャベツのおひたし 若竹汁	★牛乳,鶏肉,わかめ	こめ,もちごめ,黒米,黒ごま,かたくり粉,油	しょうが,にんにく,こまつな,もやし,キャベツ,たけのこ,だいこん,にんじん,系みつば	602 kcal 22.3 g
16 水	ソースやきそば	○	豚汁 りんごゼリー	★牛乳,豚肉,あおのり,みそ,粉寒天	中華麺,油,こんにやく,ごま油,上白糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,だいこん,はくさい,ごぼう,ねぎ,こまつな,りんごジュース	628 kcal 27.8 g
17 木	麦ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 野菜の塩昆布和え じゃがいもと青菜のみそ汁	★牛乳,さけ,塩昆布,油揚げ,みそ	こめ,麦,油,白ごま,じゃがいも	だいこん,にんじん,はくさい,たまねぎ,こまつな	577 kcal 25.2 g
18 金	ハヤシライス	○	キャベツとパプリカのサラダ くだもの(かんきつ類)	★牛乳,豚肩肉	こめ,麦,油,じゃがいも,三温糖,薄力粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ水煮,キャベツ,だいこん,コーンかん,パプリカ	662 kcal 19.5 g
21 月	たけのこおこわ	○	とりにくのてりやき 大根ともやしのあえもの 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	★牛乳,豚肉,鶏肉,厚揚げ,みそ	こめ,もちごめ,油,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,たけのこ,しょうが,だいこん,もやし,たまねぎ,こまつな	604 kcal 26.3 g
22 火	ミルクパン	○	肉じゃがコロケ じゃこサラダ キャベツとウインナーのスープ	★牛乳,豚ひき肉,ちりめんじゃこ,ウインナー	★ミルクパン,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,三温糖,薄力粉,パン粉,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	668 kcal 25.1 g
23 水	チャーハン	○	ししゃも青のり揚げ 鶏肉ときくらげの中華スープ	★牛乳,豚肉,あおのり,鶏肉,豆腐	こめ,油,ごま油,★薄力粉,かたくり粉,油	しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,エリンギ水煮,ねぎ,チンゲンサイ,きくらげ,はくさい	649 kcal 32.3 g
24 木	麦ごはん	○	ぎせいとふ 野菜のおかか和え 根菜汁	★牛乳,豆腐,鶏ひき肉,★たまご,糸けずり,豚肉,油揚げ	こめ,麦,油,三温糖,じゃがいも,ごま油	にんじん,さいやんげん,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	623 kcal 27.9 g
25 金	ジャンバラ風	○	具だくさんトマトスープ ながやとゼリー	★牛乳,豚ひき肉,大豆,豚肉,ウインナー,鶏肉,粉寒天	こめ,油,じゃがいも,上白糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ水煮,にんにく,キャベツ,トマト缶,りんごジュース,ぶどうジュース	583 kcal 20.1 g
28 月	ゆかりごはん	○	高野豆腐の揚げ煮 大根と油揚げのみそ汁	★牛乳,高野豆腐,鶏肉,油揚げ,みそ,わかめ	こめ,かたくり粉,油,じゃがいも,上白糖	にんじん,たまねぎ,こまつな,だいこん	678 kcal 25.3 g
30 水	黒砂糖パン	○	ポークチュー バリバリじゃがいもサラダ	★牛乳,豚肉	★黒砂糖パン,油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト缶,もやし,キャベツ,こまつな	603 kcal 21.0 g

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

