

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		710 29.1 16.2 2.6
	ごはん	こめ			
	さわらのほうじちに	さとう	さわら	しょうが ほうじち	
	はくさいとこまつなごまあえ	ごま さとう		はくさい もやし こまつな	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも 	とうふ わかめ みそ	ねぶかねぎ	
5 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706 30.4 29.3 2.5
	こくとうパン	(こむぎこ ショートニング さとう こくとう)	(だっしふんにゅう)		
	タンドリーチキン	サラダあぶら	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモンかじゅう	
	さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり	
	アルファベットマカロニのスープ	サラダあぶら マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん こまつな	
6 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 27.2 21.6 2.2
	ごはん	こめ			
	あつやきたまご	(さとう しょくぶつゆ でんぶん)	(たまご)		
	ぶたにくとこんにやくのいために	サラダあぶら	ぶたにく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	
	キャベツとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ だいこん	
7 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		778 29.5 20.5 2.7
	ごはん	こめ			
	マーボー大根	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく ほししいたけ はねぎ	
	ナムル	ごま ごまあぶら 		もやし こまつな にんじん	
	いちごヨーグルト		(ヨーグルト)	(いちごかじゅう)	
8 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		750 27.7 27.7 2.2
	こぎつねごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん コーン	
	わかさぎフリッター	こめあぶら(こむぎこ さとう でんぶん こめこ)	(わかさぎ)		
	こんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ こまつな にんじん	
	チンゲンサイときのこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ えのきたけ ぶなしめじ	
12 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707 29.9 29.1 3.1
	ロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう こめこ)	(だっしふんにゅう)		
	トマトポークチャップ	サラダあぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマトかん にんにく	
	グリーンサラダ	さとう サラダあぶら		キャベツ きゅうり	
	はくさいとコーンのスープ	サラダあぶら	ベーコン	にんじん えのきたけ ほししいたけ はくさい コーン	
	さつまいもとくりのタルト	(さつまいも くり さとう しょくぶつゆ こめこ)	(とうにゅう)		
13 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		804 29.2 26.6 2.4
	ごはん	こめ			
	とりにくのてりマヨネーズやき	さとう でんぶん マヨネーズ	とりにく		
	きゅうりとだいこんのひたひた	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ こんにやく	
14 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 27.4 22.8 2.5
	ごはん	こめ			
	くろはんぺんおちゃフライ	(でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー) こめあぶら	(さば いわし たら)	(せんちゃ)	
	もやしとこまつなのあえもの	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	
	ぐだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	
15 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		771 35.7 27.1 2.8
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	あつあげのそぼろあんかけ	さとう でんぶん	なまあげ とりにく	ねぶかねぎ しょうが	
	おかかあえ		おかかぶし	はくさい きゅうり にんじん	
	かきたまじる	でんぶん	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな	

18 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 27.7 16.2 1.9
	ごはん	こめ			
	ぶたにくとれんこんのいために	サラダあぶら てんぶん	ぶたにく	れんこん にんじん ぶなしめじ	
	ふかしいも	さつまいも			
19 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		738 31.5 32.0 2.3
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	かますのおちゃフライ	こめあぶら			
	ごまドレッシングサラダ	さとう ごま ごまあぶら		キャベツ もやし ごぼう コーン	
20 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 31.2 18.1 2.6
	ごはん	こめ			
	ぶたにくのしょうがいため	サラダあぶら てんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく	
	もやしとおおなのしらすあえ	さとう	しらす	もやし こまつな キャベツ	
21 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 27.8 24.4 2.3
	ソフトめん	(こむぎこ)	ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	
	ナポリタンソース	サラダあぶら バター こむぎこ			
	キャベツサラダ	さとう サラダあぶら		キャベツ こまつな コーン	
22 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		758 31.0 27.3 2.1
	ごはん	こめ			
	さばのしおやき		さば		
	あきやさいのもの	さといも サラダあぶら さとう	とりにく	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こんにゃく	
25 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		786 27.5 30.8 2.3
	ごはん	こめ			
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら			
	れんこんとにんじんのいためのもの	サラダあぶら さとう		れんこん にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	
26 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 36.2 21.1 3.2
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	プレーンオムレツ	(さとう こむぎこ)	(たまご)		
	ほうれんそうサラダ	ごまあぶら さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	
27 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714 24.4 18.7 4.3
	キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	
	あげぎょうぎ	(こむぎこ てんぶん さとう ごまあぶら) こめあぶら	(ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ いら しょうが)	
	ひじきいりちゅうかサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ひじき	もやし きゅうり にんじん	
28 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		761 23.3 19.5 2.7
	チキンカレーライス	こめ おおむぎ サラダあぶら バター こむぎこ	とりにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん にんにく りんご	
	かいそうサラダ	さとう サラダあぶら	かいそうミックス	きゅうり キャベツ にんじん コーン	
	ぶどうゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)	
29 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726 34.1 18.2 2.4
	ごはん	こめ			
	ツナそばろ	さとう サラダあぶら	ツナ たまご	しょうが グリンピース	
	おひたし			チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	
	とんじる	じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	

11がつ24かは『わしよくのひ』

*加工品の材料は()で表示しています。 *材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚園部×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83

