

日	こんだてめい	えいようか			1人分 (kcal)	えんぶ (g)	たんぱ くし (g)	しつ (g)
		き	あか	みどり				
3 (水)	シュガーあげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソースに くだもの(メロン)	パン あぶら さとう グラニューとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト トマトみずに メロン	642	2.0	26.3	23.4
4 (木)	うめちりごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき たぬき汁	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく でんぱん	うめちりめん ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ	レモン にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが	533	1.6	24.8	15.2
5 (金)	タコライス ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート チーズ ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー トマトみずに キャベツ ほししいたけ ホールコーン	604	2.1	24.5	19.5
8 (月)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう にくとやさいの バーベキューソースあえ ABCスープ	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ベーコン レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールコーン パセリ	669	2.4	29.3	27.7
9 (火)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため トックいりもずくスープ	こめ はつがげんまい あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン もずく とり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ たけのこ ピーマン あかピーマン くら ぎゅう ほししいたけ	585	2.4	23.4	17.2
10 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう こうやどうふのグラタン きりぼしだいこんのサラダ	パン さとう バター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうにゅう とり だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きりぼしだいこん もやし きゅうり ホールコーン	653	2.3	26.6	27.5
11 (木)	コーンピラフ ぎゅうにゅう かじきのハーブやき クラムチャウダー	こめ むぎ オリーブオイル あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう かじき あさり ベーコン いんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン パセリ セロリー マッシュルーム パセリ	593	1.8	25.8	19.1
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ ながねぎ はねぎ もやし メンマ	565	2.2	18.6	16.0
15 (月)	けいろうのひ							
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) かわりきんぴら とんじる	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく くわわかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ こまつな	576	1.4	25.8	18.4
17 (水)	こめこロールパン ぎゅうにゅう にこみうどん だいずとさつまいものかりんと	パン うどん こんにやく さつまいも あぶら でんぱん くらざとう さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ うずらたまご だいず	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな	657	2.3	24.7	25.9

日	こんだてめい	えいようか			えいようか			
		き	あか	みどり	I類キ - (kcal)	えんぱん (g)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)
18 (木)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ くだもの (シャインマスカット)	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	おもにからだを つくるもの	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん ふくじんづけ シャインマスカット	659	1.8	21.4	20.6
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいのこうみだれ いもちじる	こめ むぎ こむぎこ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま いもち	おもにからだを つくるもの	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな	692	1.6	25.5	22.9
22 (月)	しょくパン ぎゅうにゅう てづくりなしジャム ポークチャップ エネるんスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ もちむぎ	おもにからだを つくるもの	なし レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン パセリ	633	2.5	25.6	23.1
23 (火)	しゅうぶんのひ 							
24 (水)	ぶどうパン ぎゅうにゅう ムサカ コンソメジュリエンヌ	ギリシャの りょうり	パン オリーブオイル マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レンズまめ ヨーグルト なまクリーム チーズ ベーコン	646	2.9	25.9	21.9
25 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそだれ キャベツのわふうしょうがスープ	あたらしい こんだて	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	598	2.2	21.3	21.7
26 (金)	ルーローハン ぎゅうにゅう アジアンスープ	台湾の りょうり	こめ むぎ あぶら くろざとう フォー ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう ベーコン	628	1.8	25.3	22.4
29 (月)	ラタトゥイユ スパゲッティ ぎゅうにゅう くろパン さつまいものクリームスープ	フランスの りょうり	スパゲッティ パン さつまいも こめこ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう	658	2.9	23.7	20.0
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのうめかばやき しおにくじゃが	こめ むぎ こむぎこ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	ねりうめ たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	691	1.7	22.9	26.1

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年は
おおよそ１２０％の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。
※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

