

日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2	火	ごもくチャーハン	レバーのごまだれがらめ もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめと豆腐のスープ	たまご、ぶたにく、むきえび、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ベーコン、もめんどうふ	あぶら、こめ、むぎ、ラード、てんぷん、あぶら、さんおんどう、ごまあぶら、ごま、はるさめ	ねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、だいずもやし、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にら	564 kcal 25.9 g 20.6 g 2.3 g
3	水	ごはん こんぶとおかのふりかけ	さばのいちやばし じゃがいもとさつまあげのふくめに 豆腐だんごしる メロン	おなか、ちりめんじゃこ、こんぶ、ぎゅうにゅう、さく、さつまあげ、もめんどうふ、とりにく、みそ	こめ、むぎ、ごま、さんおんどう、あぶら、じゃがいも、こんにやく、てんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、だいこん、もやし、しいたけ、にら、ねぎ、メロン	620 kcal 28.3 g 23.7 g 2.7 g
4	木	ごはん わかめそば	すなごもからあげ だいずとじゃここまつなのみかみあえ たまねぎのみそしる	とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう、すなごも、ひじき、ちりめんじゃこ、だいず、みそ、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さんおんどう、てんぷん、こめ、じゃがいも、あぶら	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	582 kcal 27.1 g 17.9 g 2.4 g
5	金	ツナビーンズドック	グラムチャウダー アスパラとベーコンのソテー バナナ	しらいんげんまめ、ツナ、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり、とうにゅう、なまクリーム	コッパパン、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こめ、バター	たまねぎ、ホールコーン、パセリ、セロリー、にんじん、キャベツ、エリンギ、アスパラガス、バナナ	581 kcal 24.7 g 23.7 g 2.3 g
8	月	こまつなとじゃこのごはん	きはだまぐろのさつまあげ あぶらあげとじゃこのあえもの しょうないのみそしる	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、きはだまぐろ、ぶたにく、もめんどうふ、あぶらあげ、みそ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さんおんどう、てんぷん、あぶら、じゃがいも、おふ	こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、えのきたけ	562 kcal 28.3 g 18.1 g 2.0 g
9	火	ごはん	とりにくのさんぞくやき さやいんげんともやしのこまつな こんさいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、てんぷん、あぶら、さんおんどう、すりごま、じゃがいも	にんにく、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	555 kcal 21.9 g 19.9 g 1.8 g
10	水	カレーライス	こまつなサラダ ゆでそらまめ フルーツかんでんポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、そらまめ、みかんかん、パイナップル、おうとうかん	633 kcal 22.8 g 18.1 g 1.7 g
11	木	ごはん	いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみそしる こたまスイカ	ぎゅうにゅう、いわし、なまあげ、みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、てんぷん、こむぎ、あぶら、さんおんどう、ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモン、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、こたまスイカ	590 kcal 24.2 g 17.2 g 2.4 g
12	金	きなこあげパン	にくごんごはるさめのスープ こまつなとハムのサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ハム	パン、あぶら、さとう、パンこ、はるさめ、ごまあぶら、ごま、さんおんどう	しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	575 kcal 21.6 g 28.3 g 2.1 g
15	月	チキンライス	チーズいりポテトオムレツ こまつなとだいずのサラダ あじさいかんでんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、チーズ、たまご、あおだいず、だいず、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、さんおんどう、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ピーマン、あかパプリカ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、クランベリージュース、レモン、アセロラジュース、ぶどうジュース	609 kcal 24.2 g 21.3 g 1.8 g
16	火	わかめごはん	もうかさめのさざれやき キャベツとこまつなのごまあえ やさいたっぶりしる かわらばんかん	わかめ、ぎゅうにゅう、モウカザメ、ハム、あぶらあげ、もめんどうふ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、あぶら、さんおんどう、ごま、じゃがいも	パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、もやし、えのきたけ、はねぎ、かわらばんかん	586 kcal 24.3 g 20.9 g 2.1 g
17	水	ごはん のりごまふりかけ	にくじゃがコロッケ いとかんてんハムのあえもの 豆腐のみそしる さくらんぼ	おなか、のり、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たまご、ハム、いとかんてん、きぬごしどうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、さんおんどう、あぶら、しらす、じゃがいも、こむぎ、パンこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、もやし、えのきたけ、ねぎ、さくらんぼ	622 kcal 23.1 g 21.9 g 2.2 g
18	木	マーボー豆腐どん	はるさめサラダ こまつなのちゅうかスープ	ぶたにく、だいず、みそ、もめんどうふ、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、てんぷん、はるさめ、ごま、さんおんどう、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、にら、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、こまつな	598 kcal 25.4 g 21.1 g 2.6 g
19	金	2しょくトースト (いちご、りんご、バナナ)	かぼちゃととりにくのこめこシチュー レモンドレッシングサラダ メロン	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ツナ	しよくパン、くるごどうしよくパン、バター、はちみつ、ごま、あぶら、こめ、さとう	いちご、ジャム、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、メロン	594 kcal 23.4 g 25.5 g 2.3 g
20	土	ミートソースパゲッティ	コーンサラダ オレンジ	ぶたにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう	オリーブオイル、スパゲッティ、あぶら、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジ	527 kcal 24.5 g 20.4 g 2.0 g
23	火	ごはん ごまじゃこ	ししゃものいそべあげ ひじきとツナのあえもの けんちんじる	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、ひじき、ツナ、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま、こむぎ、てんぷん、あぶら、さんおんどう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	ホールコーン、キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	596 kcal 28.9 g 20.9 g 2.6 g
24	水	チーズホットドッグ	まめとタコのカレーに こまつなサラダキャロットドレッシング	ウインナー、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、まだこ、ツナ	はいがパン、あぶら、オリーブオイル、こむぎ、さとう、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく、セロリー、にんじん、マッシュルーム、パセリ、こまつな、キャベツ、もやし、ホールコーン	620 kcal 27.7 g 34.7 g 3.4 g
25	木	ごはん	やきざけのしろくものせ きゅうりともやしのうめあえ 豆腐とたまねぎのみそしる みしょうかん	ぎゅうにゅう、サケ、チーズ、おなか、もめんどうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、さんおんどう、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、うめ、ゆかり、たまねぎ、ぶなしじ、こまつな、みしょうかん	557 kcal 24.4 g 20.7 g 1.9 g
26	金	あんかけやきそば	いももち わかめとたまごのスープ れいとうみかん	ぶたにく、イカ、エビ、ぎゅうにゅう、あおのり、チーズ、とりにく、もめんどうふ、たまご、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、さんおんどう、てんぷん、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、こまつな、れいとうみかん	617 kcal 31.0 g 23.3 g 2.7 g
29	月	ごはん のりとあさりのつくだに	さかのカレーあげ こまつなのごまあえ あぶらあげとじゃがいものみそしる	のり、あさり、ぎゅうにゅう、サバ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんどう、みずあめ、こむぎ、てんぷん、あぶら、ごま、じゃがいも	しいたけ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しんたまねぎ、さやいんげん	592 kcal 25.6 g 21.6 g 1.8 g
30	火	きぬがさどん	さやいんげんともやしのあえもの みなづき	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、しらす	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう、ごまあぶら、ごま、こむぎ、しらす、たまご、てんぷん、あまなっとう(あずき)	たまねぎ、はねぎ、もやし、さやいんげん、きゅうり、にんじん	616 kcal 24.0 g 19.7 g 1.7 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー590kcal たんぱく質 25.3g 食塩相当量 2.3g