

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー	
			【献立に特につくる】		【献立に特につくる】		【献立に特につくる】		たんぱく質 g	脂質 g
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油類・植物油		
1	火	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 五目きんぴら 八杯汁	さば みそ	牛乳			ごはん 砂糖 米粉 砂糖		630 kcal 28.4 g 19.3 g	752 kcal 33.0 g 21.7 g
2	水	コロッケバーガー(ソースつき) 牛乳 添え野菜 コーンスープ	牛肉	乳成分 牛乳		たまねぎ キャベツ 切干し大根	パン ジャがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	688 kcal 22.2 g 22.9 g	810 kcal 26.2 g 25.2 g
3	木	さつまいものカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	豚肉 豆乳	牛乳		たまねぎ しめじ	ごはん さつまいも 米粉のカレーラフ	油	630 kcal 22.6 g 16.9 g	761 kcal 26.7 g 19.4 g
4	金	五目うどん 牛乳 けんちん信田のうま煮 浅漬け	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ 大根 白菜 しいたけ	うどん 小麦粉 砂糖		574 kcal 23.9 g 19.6 g	672 kcal 27.6 g 22.5 g
7	月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ おひたし 白みそ汁	豚肉 鶏肉	牛乳		たまねぎ 大根 切干し大根	ごはん パン粉 砂糖	ラード	627 kcal 24.8 g 18.7 g	745 kcal 28.8 g 20.7 g
8	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンじょうゆかけ ごまキャベツ 沢煮わん	鶏肉	牛乳		しょうが レモン果汁 キャベツ 切干し大根	片栗粉 砂糖 油	ごま	621 kcal 28.6 g 20.3 g	744 kcal 33.7 g 22.8 g
9	水	ごはん 牛乳 ブルコギ 中華卵スープ	牛肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 切干し大根	春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	607 kcal 26.8 g 17.9 g	730 kcal 31.7 g 20.4 g
10	木	さけそぼろ丼 牛乳 ほうれん草の和風サラダ かぼちゃのみそ汁 紫いもチップス	さけ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 しょうが 切干し大根 もやし コーン	ごはん 砂糖 和風ドレッシング	ごま 油	644 kcal 27.3 g 17.7 g	764 kcal 31.6 g 19.8 g
11	金	ごまみそ豆乳めん 牛乳 フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ みそ 高野豆腐 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 白ねぎ 白菜 大根	ソフトめん 砂糖 白玉だんご 砂糖	油 ごま	691 kcal 27.0 g 17.1 g	822 kcal 31.8 g 19.5 g
15	火	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 塩昆布あえ さつまい	いわし	牛乳		キャベツ きゅうり 切干し大根	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	627 kcal 24.9 g 19.4 g	758 kcal 29.1 g 22.4 g
16	水	りんごパン 牛乳 ナポリタンスバゲティ 豆まめサラダ チーズ(中学生のみ)	豚肉	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	パン スバゲティ	油	620 kcal 25.3 g 18.7 g	756 kcal 32.3 g 24.2 g
17	木	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ほうれん草のおひたし カレー肉じゃが	ちくわ	牛乳		りんご	ごはん 小麦粉	ごま 油	621 kcal 20.4 g 16.4 g	803 kcal 26.4 g 20.8 g
18	金	ごはん 牛乳 杏仁豆腐	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし コーン しょうが漬	ラーメン	油	615 kcal 24.3 g 18.1 g	719 kcal 27.8 g 20.5 g
21	月	きのこごはん 牛乳 つくね パリのり漬け すまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 しめじ まいたけ しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ラード	612 kcal 25.6 g 19.3 g	755 kcal 30.8 g 22.7 g
22	火	ごはん 牛乳 メンチカツ おひたし 根菜のみそ汁	牛肉 豚肉	牛乳		キャベツ たまねぎ キャベツ 切干し大根	ごはん 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油	620 kcal 20.7 g 19.9 g	746 kcal 24.1 g 22.6 g
23	水	ミルクロールパン 牛乳 チキンボールのトマト煮 りっちゃんサラダ	鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 トマト	たまねぎ しめじ にんにく	パン 片栗粉 砂糖 ジャがいも	油	635 kcal 25.6 g 21.9 g	789 kcal 30.8 g 28.1 g
24	木	中華丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	605 kcal 28.1 g 19.3 g	731 kcal 33.6 g 22.4 g
25	金	ソフトめん 和風みそ 牛乳 甘夏のサワー漬け	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが 枝豆	ソフトめん 片栗粉 砂糖	油	642 kcal 27.6 g 17.5 g	763 kcal 32.2 g 19.5 g
28	月	ごはん 牛乳 チキンカツ ごまネーズあえ けんちん汁	鶏肉	牛乳		大根 切干し大根 きゅうり 甘夏みかん レモン果汁	ごはん パン粉 小麦粉 米粉	ごま ノンエグマヨネーズ	600 kcal 22.6 g 19.4 g	722 kcal 26.9 g 22.1 g
29	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ナムル 豚肉とじゃがいものキムチ煮	たら えび	牛乳		たまねぎ キャベツ 切干し大根	ごはん 片栗粉 砂糖 小麦粉	ラード	573 kcal 24.4 g 16.5 g	717 kcal 30.3 g 19.7 g
30	水	スライスパン 牛乳 ビーフシチュー ひじきサラダ	牛肉	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	パン 砂糖 ジャがいも 米粉のビーフシチューの素	油	603 kcal 25.3 g 17.8 g	741 kcal 30.2 g 20.9 g
31	木	チキンライス 牛乳 かぼちゃのポタージュ おばけゼリー	鶏肉 豆乳	牛乳	トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	ごはん 小麦粉 ホイットシチューの素	油	629 kcal 21.5 g 12.9 g	751 kcal 25.0 g 14.4 g