

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校	
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質		
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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 油脂・種実			
1	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		612 kcal	721 kcal
		和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ 大根		米粉 砂糖 でんぷん	ラード	25.8 g	29.6 g
		バリバリ漬け				キャベツ きゅうり 切干し大根 大根漬			ごま ごま油	19.1 g	21.2 g
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
2	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン		651 kcal	794 kcal
		鶏肉のかりかり揚げ	鶏肉					コーンフレーク でんぷん	油	26.5 g	32.0 g
		ベーコンポテト	ベーコン					じゃがいも	バター 豆乳バター オリーブオイル	24.7 g	28.7 g
		キャベツのスープ			ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆					
3	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		634 kcal	758 kcal
		さばの塩焼き	さば							22.5 g	26.2 g
		もやしのごまじょうゆあえ			ほうれん草	もやし コーン		砂糖	ごま	21.7 g	25.3 g
		かぼちゃの白みそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	たまねぎ		じゃがいも 片栗粉			
4	金	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん		711 kcal	841 kcal
		なすのミートソース	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ 枝豆 にんにく		片栗粉		30.5 g	35.6 g
		アーモンド入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 切干し大根			アーモンド ごまドレッシング	24.3 g	27.5 g
7	月	* 七夕献立 *									
		酢めし 牛乳		牛乳				ごはん 砂糖		652 kcal	775 kcal
		七夕ちらし寿司(具)	まぐろ油漬 凍り豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	れんこん しいたけ		砂糖	ごま	21.4 g	24.4 g
		そうめん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ		そうめん		17.1 g	19.3 g
		お星さまフルーツポンチ	豆乳			レモン果汁 バイン ナタデココ		砂糖			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		705 kcal	837 kcal
		油淋鶏	鶏肉		葉ねぎ	しょうが にんにく		片栗粉 砂糖	油 ごま油	27.8 g	32.2 g
		塩中華あえ			小松菜	きゅうり キャベツ コーン			塩ドレッシング	25.6 g	29.1 g
		ピリ辛スープ	豚肉 生揚げ みそ		にんじん いら	たまねぎ しめじ にんにく		じゃがいも	油		
9	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		688 kcal	818 kcal
		厚焼きたまご	卵					片栗粉 砂糖	油	29.2 g	34.3 g
		ごぼうサラダ	大豆			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.2 g	26.3 g
		ツナじゃが	まぐろ油漬 さつま揚げ ちくわ		にんじん	たまねぎ 枝豆 ごんにゃく		じゃがいも 砂糖	油		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		562 kcal	699 kcal
		ホキの竜田揚げ	ホキ			しょうが		片栗粉	油	23.7 g	27.4 g
		おひたし			ほうれん草 にんじん	切干し大根			ごま油	17.3 g	19.5 g
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	たまねぎ 大根 なめこ					
11	金	ジャージャーめん 牛乳	豚肉 大豆 みそ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ 切干し大根	ラーメン 片栗粉 砂糖	油	710 kcal	863 kcal	
		もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごま油	32.1 g	39.3 g	
		スパイシーポテトビーンズ	大豆			ハブリカパウダー		じゃがいも 片栗粉	油	26.3 g	32.8 g
		キャンディチーズ(中学のみ)		チーズ							
14	月	スタミナそばろ丼	豚肉		にんじん いら	たまねぎ 切干し大根 コーン しょうが にんにく	ごはん	ごま ごま油	612 kcal	728 kcal	
		牛乳		牛乳					24.5 g	28.9 g	
		とうがんのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	とうがん ごぼう えのきたけ			20.7 g	23.6 g	
15	火	キムチごはん	豚肉		にんじん ビーマン	にんにく 白菜キムチ 切干し大根	ごはん	ごま 油	678 kcal	800 kcal	
		牛乳		牛乳					23.0 g	26.4 g	
		鶏だんごスープ	鶏肉 うずら卵		チンゲンサイ	たまねぎ コーン えのきたけ	春雨 片栗粉 砂糖		27.2 g	31.0 g	
		冷凍みかん				みかん					
16	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳				パン		663 kcal	807 kcal
		コロツケ(ソースつき)	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	23.9 g	28.3 g
		ごまキャベツ				キャベツ きゅうり 切干し大根			ごま	23.5 g	27.2 g
		マカロニスープ	鶏肉		ほうれん草	たまねぎ コーン		マカロニ じゃがいも	オリーブオイル		
17	木	* 地産地消の日(トマト) *									
		トマトハヤシライス	豚肉		にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ		ごはん じゃがいも 米粉のハヤシルウ	油	640 kcal	760 kcal
		牛乳		牛乳						21.0 g	24.4 g
まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ 切干し大根			ごまドレッシング	22.1 g	25.0 g		