

日	曜	献立名	【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		小学校	中学校
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	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	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質		
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 kcal	772 kcal		
		トマトのドライカレー	牛肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米粉のカレールウ		21.3 g	24.5 g		
		フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	砂糖		18.4 g	20.9 g		
3	水	ホットドッグ 牛乳	ポークウィンナー	牛乳			パン		684 kcal	808 kcal		
		ごまキャベツ				キャベツ 切干し大根		ごま	25.9 g	30.1 g		
		ポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 枝豆	じゃがいも 片栗粉 砂糖		29.4 g	32.0 g		
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 kcal	728 kcal		
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 もやし キャベツ	砂糖	ごま 油	27.5 g	32.0 g		
		かぼちゃのみそ汁	生揚げ みそ		葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ			18.2 g	20.6 g		
5	金	かきたまうどん	豚肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし しいたけ 白ねぎ	うどん 片栗粉		684 kcal	824 kcal		
		牛乳		牛乳					34.7 g	41.0 g		
		大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			片栗粉 砂糖	油 ごま	28.3 g	34.8 g		
8	月	ねぎ塩豚丼	豚肉		にんじん	にんにく 白ねぎ もやし たまねぎ 切干し大根 レモン果汁	ごはん 片栗粉	ごま油 ごま	614 kcal	724 kcal		
		牛乳		牛乳					27.7 g	32.3 g		
		大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ	じゃがいも		18.7 g	20.9 g		
9	火	梨				梨						
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		668 kcal	803 kcal		
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	米粉 片栗粉	油	25.1 g	29.3 g		
10	水	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり 切干し大根 枝豆	砂糖	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	27.0 g	31.6 g		
		すまし汁	生揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根						
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626 kcal	747 kcal		
11	木	ホイコーロー	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	片栗粉	油	27.8 g	32.7 g		
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		ほうれん草	えのきたけ たけのこ コーン	春雨	油	19.1 g	21.7 g		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 kcal	763 kcal		
12	金	太刀魚のフライ	太刀魚				小麦粉 パン粉	油	24.5 g	29.4 g		
		大豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	23.6 g	27.5 g		
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	じゃがいも					
16	火	ソフトめん ミートソース	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく	ソフトめん 片栗粉		705 kcal	845 kcal		
		牛乳		牛乳					30.6 g	37.0 g		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		コールスロートレッシング	23.7 g	27.7 g		
17	水	肉みそひじき丼	豚肉 油揚げ みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	623 kcal	743 kcal		
		牛乳		牛乳					24.4 g	28.8 g		
		けんちん汁	生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しめじ ごぼう こんにゃく			21.1 g	24.5 g		
18	木	ももゼリー				もも果汁	砂糖					
		スライスパン 牛乳		牛乳			パン		673 kcal	805 kcal		
		大豆チョコクリーム	大豆	スキムミルク			砂糖	油	28.6 g	34.1 g		
19	金	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	25.6 g	28.7 g		
		グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根		塩ドレッシング				
		地産地消の日 ＊ なす ＊										
20	土	なすとかぼちゃのカレーライス	牛肉 豚肉 豆乳		にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ なす	ごはん 米粉のカレールウ		728 kcal	867 kcal		
		牛乳		牛乳					25.8 g	30.3 g		
		豆まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ 切干し大根		イタリアンドレッシング	22.6 g	26.3 g		
21	日	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
		とんこつラーメン	豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬 にんにく	ラーメン	油 ごま油	637 kcal	776 kcal		
		牛乳		牛乳					24.8 g	29.3 g		
22	月	揚げきょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ラード	21.5 g	26.5 g		
		ナムル			小松菜 にんじん	切干し大根		ごま ごま油				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622 kcal	741 kcal		
23	火	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根	砂糖 片栗粉		29.3 g	34.2 g		
		わかめスープ	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ コーン		ごま ごま油	22.2 g	25.2 g		
		愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン		629 kcal	790 kcal		
24	水	ハニーマスタードチキン	鶏肉			にんにく	はちみつ		29.6 g	35.7 g		
		添え野菜				キャベツ きゅうり			26.4 g	32.2 g		
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖					
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 kcal	779 kcal		
		カレー肉じゃが	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖	油	21.8 g	25.4 g		
		ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 切干し大根 コーン	砂糖	ごま ごま油	19.8 g	22.8 g		
26	金	五目うどん	豚肉 油揚げ 凍り豆腐		にんじん 小松菜	大根 こんにゃく たまねぎ しいたけ	うどん		638 kcal	748 kcal		
		牛乳		牛乳					23.1 g	26.9 g		
		米粉のさつまいも蒸しパン	豆乳				米粉 さつまいも 砂糖	油	15.7 g	17.6 g		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		706 kcal	844 kcal		
		まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆				じゃがいも 片栗粉 米粉 砂糖	油	32.7 g	39.1 g		
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根		ごま油	22.3 g	25.9 g		
30	火	れんこんのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	れんこん たまねぎ						
		キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ 大根漬	ごはん	ごま ごま油	682 kcal	810 kcal		
		牛乳		牛乳					20.7 g	23.8 g		
31	水	中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ	もやし たまねぎ コーン えのきたけ	片栗粉 砂糖		25.5 g	29.2 g		
		杏仁豆腐		練乳		パイナップル ナタデココ	砂糖 水あめ					