



ぎょう 行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	こんだて	ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ から 熱や力に なるもの	からだ からだ の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			牛乳				
3 水	○	ごはん	こめ むぎ				611 kcal
		コーンドライカレー	ぶた だいす		なたねあぶら	セロリー たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ほうれんそう	24.3 g
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ		エッグケアマヨネーズ さとう あられ	キャベツ あかピーマン きゅうり レモン にんにく	19.9 g
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.7 g
4 木	○	ごはん	こめ むぎ				579 kcal
		なまあげのにくみそに	ぶた だいす みそ なまあげ	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん		23.7 g
		パンパンジー	とり	ごま さとう	だいすもやし キャベツ きゅうり にんじん		14.3 g
		りんごゼリー		クールゼリーのもと	りんごジュース		2.0 g
5 金	○	キムチチャーハン	ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	キムチ にんじん ながねぎ		720 kcal
		ポテトはるまき	ソイデリッシュレッド	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	はるまきのかわ なたねあぶら	みくすべじたぶる	23.3 g
		パンサンスウ	わかめ やきぶた	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん キャベツ		33.9 g
		ひとくちゼリー					2.1 g
8 月	○	ごはん	こめ むぎ				619 kcal
		おやこどん	とり たまご さばぶし	さとう	たまねぎ エリンギ みつば		28.8 g
		ぐだくさんみそしる	さばぶし あぶら あげとうふ みそ	じゃがいも	なめこえのきたけ キャベツ		20.2 g
		てづくりぶどうゼリー		クールゼリーのもと	ぶどうジュース		2.1 g
重 陽 の 節 句	○	しゃけわかめごはん	さけ わかめごはんのもと	こめ むぎ			529 kcal
		きくかえ			ほうれんそう えのきたけ もやしきく		27.0 g
		なまあげのにくじゃが	ぶた なまあげ さばぶし	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん		14.0 g
		なし			なし		1.3 g
10 水	○	ナポリタン	ぶた ウィンナー チーズ	カットスパゲッティ オリーブオイル バター	にんじん たまねぎ ピーマントマト		551 kcal
		イタリアンサラダ	とり	オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ		27.7 g
		てつくりサイダーゼリー		クールゼリーのもと サイダー	パインかん		13.6 g
		ジョア	ジョア				2.0 g
11 木	○	ごはん	こめ むぎ				600 kcal
		マーボーどうふどん(ぐ)	ぶた だいす どうふ みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ しいたけ にら		26.8 g
		にらたまスープ		とり たまご	でんぶん	にら こまつな もやし	18.7 g
		カルピスゼリー	ぎゅうにゅう カルピス	クールゼリーのもと	みかんかん		2.0 g
12 金	○	ケチャップライス		こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ みくすべじたぶる マッシュルーム		647 kcal
		とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら			27.2 g
		マカロニスープ	とり ウィンナー	こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ		27.4 g
		オレンジ			オレンジ		2.4 g
16 火	○	さつまいもとくりのおこわ	こんぶ	こめ もちごめ さつまいもくり			563 kcal
		イカのピリッピジャン	いか	でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ		25.6 g
		きりぼしだいこんのあえもの			きりぼしだいこん こまつな にんじん しょうが		17.8 g
		とうふのすまじる	とり とうふ こんぶ さばぶし		にんじん ながねぎ えのきたけ		1.8 g
6年修学旅行	○	ごはん	こめ むぎ				544 kcal
		ブルコギふうやきにくどん	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ もやし ピーマン なしながねぎ		23.0 g
		ささみサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ		17.1 g
		オレンジゼリー					1.5 g
6年修学旅行	○	ごはん	こめ むぎ				560 kcal
		やきさんま	さんま		だいこん		27.7 g
		なっとうあえ	なっとう のり		ほうれんそう にんじん もやし		22.0 g
		とんじる	ぶた とうふ みそ さばぶし	なたねあぶら さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう こねぎ		1.5 g

ぎょう 行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	こんだて	ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ から 熱や力に なるもの	からだ からだ の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
彼岸入り	19	金	○	牛乳	しゃしょくしゅうさいふくさい 主食・生菜・副菜 しらもの 汁物・デザート	カレーうどん ちくわのいそべあげ いとかんてんサラダ おはぎ	うどん こむぎこなたねあぶら さとうごまあぶらごま あんきなこ	たまねぎ にんじん ながねぎ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん もちごめ さとう	627 kcal 24.7 g 24.1 g 2.3 g
22 月	○	ごはん	こめ むぎ						540 kcal
		さけのホイルやき	さけ みそ	さとう どうにゅうバター					29.9 g
		ごまきゅうり		ごま ごまあぶら					18.2 g
		キムチスープ	ぶた とうふ さばぶし みそ	なたねあぶら しらたき					2.1 g
3年 校外 学習	24 水	ナビザ	ワインナー チーズ	ナンオリーブオイル	たまねぎ コーン ピーマン				570 kcal
		バリバリサラダ	とり	じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり コーン				27.3 g
		にくだんごスープ	ぶた とり とうふ	でんぶん マロニー	ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな				22.3 g
		ジョア							2.0 g
25 木	○	ごはん	こめ						590 kcal
		みそかつ	とり みそ	こむぎこパン なたねあぶら さとう ごま					25.1 g
		こまつなのいそあえ	のり	さとう					20.8 g
		ゆばこんにやくのすまじる	とり さばぶし こんぶ	ゆばこん	だいこん たけのこ みつば しいたけ				1.9 g
26 金	○	ごはん	こめ むぎ						644 kcal
		ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ				23.2 g
		じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん				22.2 g
		バナナ							1.8 g
29 月	○	ごはん	こめ むぎ						706 kcal
		ジャージャンどうふ	ぶた なまあげ	さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ こにら				25.5 g
		カリカリだいすサラダ	だいす	でんぶん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな				24.8 g
		なしのケーキ	しろはなまめ	とうにゅうバター さとう ホットケーキミックス	なし				1.8 g
30 火	○	シナモンあげパン		コッペパン なたねあぶら さとう					581 kcal
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ				24.5 g
		とうにゅうクラムチャウダー	ベーコン あさり とうにゅう	じゃがいも どうにゅうバター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム				28.1 g
		セレ							