

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
2	月	○	ハムピラフ	ハム	こめ マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	エネルギー 568 kcal	
			白身魚のチーズ焼き	たらぎゅうにゅう チーズ	エッグケアマヨネーズ	たまねぎ	たんぱく質 25.6 g	
			ミネストローネ	ぶた ベーコン ソーセージ	じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	脂質 22.2 g	
			みかん			みかん	食塩相当量 2.2 g	
3	火	○	菜飯麦ごはん		こめ むぎ	なめしのもと	エネルギー 584 kcal	
			バリバリサラダ	ハム	なたねあぶら じゃがいも さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん	たんぱく質 24.5 g	
			おでん	らくわはんん うずらたまご がんもどき きつね揚げ かつおぶし こんぶ	こんにやく こめこもち さとう	だいこん	脂質 20.0 g	
			ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 2.3 g	
4	水	○	バナトースト	コンデンスミルク	しょくパン マーガリン さとう		エネルギー 576 kcal	
			ツナサラダ	ツナ	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	たんぱく質 23.1 g	
			チリコンカン	だいちず ぶた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	脂質 26.6 g	
							食塩相当量 2.0 g	
5	木	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 613 kcal	
			ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら こむぎこ マーガリン	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 24.0 g	
			ひじきサラダ	ひじき ツナ	なたねあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 19.3 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.7 g	
6	金	○	鶏五目ごはん	あぶらあげ とり	こめ こんにやく さとう なたねあぶら	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ	エネルギー 558 kcal	
			鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	エッグケアマヨネーズ パンこ		たんぱく質 30.2 g	
			のっぺい汁	あぶらあげ ちくわ とり かつおぶし	でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	脂質 19.6 g	
			りんご			りんご	食塩相当量 2.2 g	
9	月	○	中華風炊き込みごはん	やきぶた	もちごめ こめ さとう ごまあぶら	しいたけ たけのこ にんじん	エネルギー 555 kcal	
			しゅうまい	ぶた	でんぷん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが ながねぎ たけのこ	たんぱく質 27.0 g	
			かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぷん	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ	脂質 18.9 g	
			パレンシアオレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.1 g	
10	火	○	ごはん(鮭ふりかけ)	さけ	こめ ごま		エネルギー 593 kcal	
			苺わかめとツナのサラダ	ツナ きわかめ	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん コーン	たんぱく質 26.2 g	
			生揚げの肉味噌煮	ぶた みそ なまあげ かつおぶし	さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	脂質 18.8 g	
			ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー		食塩相当量 1.8 g	
11	水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 628 kcal	
			五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 25.3 g	
			切干大根のごま和え	ツナ	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし コーン	脂質 22.5 g	
			ミルクプリン	とうりゅう ぎゅうりゅう なまクリーム ホイップクリーム	プリンのもと		食塩相当量 1.7 g	
12	木	○	ごはん		こめ		エネルギー 570 kcal	
			いかフライ	いか	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 26.7 g	
			わかめサラダ	わかめ きわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん コーン	脂質 18.0 g	
			豚汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 2.2 g	
13	金	○	醤油ラーメン	ぶた わかめ	ラーメン なたねあぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しいたけ	エネルギー 578 kcal	
			手作り肉まん	とうりゅう ぶた	むしパンミックス ごまあぶら でんぷん	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	たんぱく質 24.5 g	
			みかん			みかん	脂質 17.3 g	
							食塩相当量 2.2 g	
16	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 581 kcal	
			鯖の竜田揚げ	さば	でんぷん こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 27.9 g	
			おかか和え	かつおぶし	さとう	こまつな にんじん キャベツ	脂質 20.5 g	
			ゆば入りかきたま汁	ゆば たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぷん	こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ しいたけ	食塩相当量 1.7 g	
17	火	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 576 kcal	
			親子丼(具)	とり かつおぶし たまご	なたねあぶら さとう	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ こまつな	たんぱく質 27.9 g	
			冬野菜のスープ	ぶた ベーコン		たまねぎ はくさい だいこん にんじん ブロッコリー	脂質 18.2 g	
			りんご			りんご	食塩相当量 2.1 g	
18	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 608 kcal	
			豆・豆ハンバーグ	ぶた おから とうふ だいちず とうりゅう	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 28.7 g	
			ゆずドレサラダ		なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり ゆず	脂質 22.2 g	
			かぼちゃのみそ汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	こんにやく	かぼちゃ にんじん れんこん だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 2.2 g	
19	木	○	コッペパン		コッペパン		エネルギー 595 kcal	
			タンドリーチキン	とり ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 25.5 g	
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 23.1 g	
			ABCスープ	ベーコン	じゃがいも こめマカロニ マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	食塩相当量 2.5 g	
クリスマス	(12/25)		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ			
※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。							栄養価の月平均値	
※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。							エネルギー 585 kcal	
							たんぱく質 26.2 g	
							脂質 20.5 g	
							食塩相当量 2.1 g	