

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	からだちょうし 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
1	金		ごはん 行徳産海苔の佃煮 ハーブ鶏の竜田揚げ 小松菜のおひたし 千産千消豚汁	のり とり かつおぶし ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	ごめ さとう さとう じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ごまつな	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
5	火		ごはん 菊花しゅうまい ばんさんすう 中華風コーンスープ	ぶた だいた ハム ベーコン たまご	ごめ でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ しょうが ながねぎ たけのこ コーン にんじん きゅうり コーン にんじん たまねぎ ごまつな	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
6	水		麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根ののりごまサラダ カルピスゼリー	ぶた とうふ みそ とりのり カルピス	ごめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん かんてん バインかん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
7	木		ナポリタン 海藻サラダ 紅玉のアップルパイ	ソーセージ ぶた かいそうミックス パイかわ さとう マーガリン ぶんとろ	マカロニ・スパゲッティ なたねあぶら マーガリン ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら パイかわ さとう マーガリン ぶんとろ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ コーン りんご	エネルギー 615 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g
8	金		麦ごはん ブルコギ丼(具) かみかみサラダ さつまいもプリン	ぶた ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ごめ むぎ なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら さとう ごま プリンのもと さつまいも	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら もやし きゅうり にんじん プリンのもと さつまいも	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
9	土		麦ごはん タコライス(具) 寒天サラダ みかん	ぶた だいた かんてん みかん	ごめ むぎ なたねあぶら でんぶん ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
12	火		ひじきご飯 鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁 柿	とり ひじき あぶらあげ さけ ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	ごめ さとう エッグゲアマヨネーズ パンこ さといも こんにやく	にんじん たけのこ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな かき	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
13	水		コッペパン 鶏肉のパーベキューソース じゃこサラダ コーンシチュー	とり ちりめん ぶた ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	コッペパン さとう ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら じゃがいも マーガリン ごまごこ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリー コーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
14	木		ごはん おからコロケ 茎わかめとツナのサラダ さわにわん	ぶた おから ツナ くきわかめ ぶた わかめ こんぶ かつおぶし	ごめ じゃがいも ごまごこ パンこ なたねあぶら さとう ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
15	金		コーンピラフ 白身魚のピザソース焼き 白菜とベーコンのクリームスープ	とり ベーコン たら チーズ ベーコン とり ぎゅうにゅう とうにゅう	ごめ なたねあぶら オリーブオイル パンこ ごまごこ マーガリン	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん はくさい しめじ えのきたけ ごまつな コーン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
18	月		麦ごはん あぶたま丼(具) 中華和え りんご	とり たまご あぶらあげ やきぶた りんご	ごめ むぎ さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g
19	火		じゃこガーリックライス 白身魚のチーズ焼き ポークビーンズ ひとくちぶどうゼリー	ベーコン ちりめんじゃこ たら ぎゅうにゅう チーズ ぶた ベーコン ソーセージ だいた	ごめ オリーブオイル エッグゲアマヨネーズ じゃがいも さとう ひとくちぶどうゼリー	にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
20	水		ごはん デミグラスハンバーグ わかめサラダ 洋風スープ	ぶた おから とうふ だいた とうにゅう わかめ くきわかめ とり ベーコン	ごめ パンこ さとう さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン はくさい にんじん たまねぎ ごまつな えのきたけ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
21	木		フィッシュバーガー ポトフ ひとくちアセロラゼリー	たら ぶた ベーコン ソーセージ	コッペパン なたねあぶら タルタルソース エッグ じゃがいも ひとくちアセロラゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g
22	金		ごはん 納豆和え じゃがいものそぼろ煮 みかん	なつとう かつおぶし ぶた なまあげ かつおぶし みかん	ごめ じゃがいも なたねあぶら しらす さとう でんぶん	にんじん ごまつな はくさい たくあん たまねぎ たけのこ しめじ にんじん さやいんげん みかん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
25	月		キンパ風混ぜご飯 ヤンニョムチキン トックスープ りんご	ぶた あぶらあげ きんしたまご のり とり とり	ごめ ごまあぶら さとう ごま ごまつな トック	にんじん たくあん ごまつな にんにく にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ ごまつな りんご	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
26	火		菜飯麦ごはん 千草和え 肉豆腐 柿	ハム あぶらあげ ぶた とうふ かつおぶし	ごめ むぎ さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま しらす さとう	なめしのもと もやし ごまつな にんじん たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ ごまつな しょうが かき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
27	水		ごはん 鮭フライ 和風サラダ かきたま汁	さけ ハム わかめ たまご とうふ かつおぶし こんぶ	ごめ ごまごこ パンこ なたねあぶら さとう なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな ながねぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
28	木		味噌ラーメン おかか和え スイートポテト	ぶた みそ かつおぶし しるはなまめ なまクリーム	ラーメン ごまあぶら マーガリン でんぶん さとう さつまいも さとう バター はちみつ	にんじん もやし はくさい コーン ごまつな ながねぎ しなちく にんにく しょうが ごまつな にんじん キャベツ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
29	金		麦ごはん 秋野菜カレー イタリアンサラダ パレンシアオレンジ	とり チーズ ぎゅうにゅう ソーセージ	ごめ むぎ じゃがいも さつまいも はちみつ マーガリン ごまごこ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ オレンジ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g
※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 584 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g