

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	火	○	焼きそば	ぶた	ちゅうかめん なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	エネルギー 555 kcal
			大豆とポテトのフライ	だいず あおのり	でんぶん じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 24.4 g
			中華スープ	とうふ ベーコン なると わかめ		たまねぎ しいたけ えのきたけ ながねぎ	脂質 21.1 g
			みかん			みかん	食塩相当量 2.9 g
2	水	○	麦ごはん	きんしたまご ぶた だいず	さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ながねぎ	エネルギー 566 kcal
			ピビンバ(具)		ごまあぶら ごま	だいずもやし にんじん ごまつな	たんぱく質 25.7 g
			ナムル	とり	はるさめ	にんじん もやし たけのこ ごまつな しいたけ	脂質 20.6 g
			春雨スープ				食塩相当量 1.8 g
3	木	○	ごはん	とり	ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんにく	エネルギー 555 kcal
			蒸し鶏のねぎソース	ハム	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん	たんぱく質 26.7 g
			ラーメンサラダ	ベーコン ぶた わかめ とうふ なると	さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごまつな しいたけ	脂質 17.6 g
			ワカメスープ				食塩相当量 1.8 g
4	金	○	さんまごはん	さんま	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま	しょうが	エネルギー 557 kcal
			煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	さとう	ごまつな にんじん キャベツ えのきたけ	たんぱく質 24.4 g
			さつまいも汁	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ごまつな ながねぎ	脂質 21.3 g
			梨			なし	食塩相当量 2.0 g
7	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 556 kcal
			鶏肉の香味焼き	とり みそ		しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 26.2 g
			じゃごサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ コーン	脂質 19.2 g
			根菜汁	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 こんにゃく	にんじん れんこん だいこん ごぼう	食塩相当量 1.9 g
8	火	○	ごはん		こめ		エネルギー 616 kcal
			キャベツメンチ	ぶた	でんぶん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ キャベツ トマト	たんぱく質 27.8 g
			おかかあえ	かつおぶし		もやし にんじん キャベツ	脂質 21.1 g
			のっぺい汁	あぶらあげ とり かつおぶし	でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ごまつな	食塩相当量 2.2 g
9	水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 556 kcal
			五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん 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 24.9 g
			パンパング	とり くらげ	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし ながねぎ しょうが	脂質 18.7 g
			柿			かき	食塩相当量 1.7 g
10	木	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 584 kcal
			ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら じゃがいも 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 19.0 g
			キャロットドレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン	脂質 17.0 g
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		食塩相当量 1.6 g
11	金	○	しょうゆラーメン	ぶた わかめ	なたねあぶら ごまあぶら でんぶん	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 576 kcal
			こんにゃくサラダ		こんにゃく 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 22.0 g
			大学芋		さつまいも なたねあぶら さとう ごま		脂質 19.0 g
							食塩相当量 2.2 g
15	火	○	いちくりごはん		こめ ちぢこめ さつまいも くり ごま		エネルギー 598 kcal
			白身魚の紅葉焼き	たら みそ	エッグケアマヨネーズ パンこ	にんじん	たんぱく質 26.0 g
			けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな	脂質 17.6 g
			お月見団子(みたらし)		しらたま さとう でんぶん		食塩相当量 2.2 g
16	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 569 kcal
			鱈のカレー焼き	さば あおのり		たまねぎ	たんぱく質 28.1 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 20.1 g
			とん汁	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 こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ごまつな	食塩相当量 1.9 g
17	木	○	黒糖パン		こくとうパン		エネルギー 639 kcal
			マカロニグラタン	とり とうふ きゅうり とうふ なまクリーム チーズ	なたねあぶら マカニ こむぎこ マーガリン パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	たんぱく質 25.2 g
			レンズ豆のスープ	レンズまめ ぶた ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト	脂質 21.4 g
							食塩相当量 2.0 g
18	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 555 kcal
			和風おろしハンバーグ	ぶた おから とうふ だいず ひじき とうふ	パンこ	たまねぎ だいこん	たんぱく質 27.8 g
			れんこんきんぴら	さつまあげ	こんにゃく なたねあぶら さとう	さやいんげん れんこん にんじん	脂質 19.6 g
			すまし汁	とうふ とり かつおぶし こんぶ		ごまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	食塩相当量 1.9 g
21	月	○	カレーチーストースト	ぶた だいず チーズ	しょくパン なたねあぶら	たまねぎ にんじん にんにく	エネルギー 555 kcal
			フレンチサラダ		オリーブオイル さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質 23.5 g
			ポトフ	ぶた ベーコン ソーセージ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	脂質 21.6 g
							食塩相当量 2.1 g
22	火	○	キムチごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが はくさいキムチ にんじん	エネルギー 567 kcal
			ささみチース春巻き	とり チーズ	はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら	さやいんげん	たんぱく質 30.2 g
			豆腐とわかめのスープ	とうふ とり わかめ		えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ ごまつな	脂質 21.0 g
			ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 2.8 g
23	水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 627 kcal
			やきにく丼(具)	ぶた	なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん もやし ピーマン ながねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 25.2 g
			中華風コーンスープ	ベーコン たまご	でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ごまつな	脂質 18.6 g
			パインゼリー		クールゼリーのもと	パインアップルジュース パインかん	食塩相当量 2.3 g
24	木	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 584 kcal
			八宝菜	ぶた えび うずらたまご	なたねあぶら でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 24.3 g
			海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 21.2 g
			おふのラスク		ふ マーガリン さとう		食塩相当量 1.8 g
25	金	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 634 kcal
			キーマカレー	とり だいず	なたねあぶら マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト	たんぱく質 25.5 g
			マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり コーン	脂質 21.2 g
			りんご			りんご	食塩相当量 1.9 g
28	月	○	豚肉のしぐれごはん	ぶた みそ	こめ さとう ごま	ごぼう さやいんげん しょうが	エネルギー 557 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 28.6 g
			にらたまスープ	とうふ たまご なると かつおぶし こんぶ	でんぶん	にら ながねぎ しいたけ	脂質 20.5 g
			ひとくちアセロラゼリー				食塩相当量 2.1 g
29	火	○	ごはん		こめ		エネルギー 568 kcal
			かつおの揚げ煮	かつお だいず ちりめん	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 28.9 g
			ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 17.7 g
			はんぺんすまし汁	はんぺん かつおぶし こんぶ		えのきたけ ながねぎ ごまつな だいこん	食塩相当量 2.3 g
30	水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 586 kcal
			豚丼(具)	ぶた かまぼこ	しらたき さとう なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ	たんぱく質 27.7 g
			和風サラダ	ハム わかめ	なたねあぶら さとう	コーン にんじん キャベツ たまねぎ	脂質 18.1 g
			きなご豆	いりだいず きなご	さとう		食塩相当量 2.0 g
31	木	○	コッペパン		コッペパン		エネルギー 585 kcal
			鶏のてり焼き	とり		しょうが	たんぱく質 28.9 g
			ハムコーンサラダ	ハム	さとう オリーブオイル	もやし キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	脂質 22.5 g
			かぼちゃのシチュー	かぼちゃ とうふ じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも	じゃがいも こむぎこ マーガリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン	食塩相当量 2.5 g
※食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 579 kcal
							たんぱく質 26.0 g
							脂質 19.9 g
							食塩相当量 2.1 g