

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	月		成人の日				
9	火	○	八宝おこわ 七草白玉汁 ●ゆうやけゼリー	飲料牛乳 焼き豚 エビ 鶏肉 アガニ うずら卵 かまぼこ	精白米 もち米 でんぶん 白玉粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 せり かぶ(葉/実) 干し椎茸 ホールコーン たくノ グリーンピース 大根 オレンジジュース	617
							27.2
10	水	○	豆わかご飯 ひじき入り卵焼き 野菜のおかかあえ 大根のみそ汁	飲料牛乳 大豆 豚肉 卵 ソフト削り みそ 油揚げ 炊き込みワカメ ひじき	精白米 砂糖 白ごま サラダ油	人参 小松菜 玉葱 大根 もやし ねぎ	636
							27.6
11	木	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 春雨サラダ	飲料牛乳 豆腐 豚肉 ハム	精白米 米粒麦 砂糖 でんぶん 春雨 サラダ油 ごま油 白ごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 たくノ 白菜 キャベツ もやし きゅうり	600
							24.5
12	金	○	麦ごはん さかなのマヨチーズ焼き ナムル 沢煮碗	飲料牛乳 調理用牛乳 ホキ チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 ごま油 白ごま エッグフリーマヨネーズ	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム もやし にんにく えのきたけ 大根 生姜	629
							24.6
15	月	○	揚げパン ワンタンスープ 果物	飲料牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮 サラダ油 ごま油	人参 生姜 白菜 にんにく もやし ねぎ 果物	601
							22.6
16	火	○	麦ごはん ほっけ開き焼き 野菜のごま炒め 具だくさんみそ汁	飲料牛乳 ほっけ開き ソフト削り 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 板こんにゃく じゃがいも ごま油 白ごま サラダ油	野菜漬け 人参 もやし ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	573
							27.2
17	水	○	四川豆腐丼 ワカメスープ	飲料牛乳 豚肉 かつわかめ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 くずでん粉 でんぶん ゴマ油 白ごま	人参 青梗菜 生姜 にんにく ねぎ たくノ 干し椎茸 白菜 玉葱 えのきたけ	629
							24.3
18	木	○	オムチキライス ジュリエンスープ	飲料牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	精白米 有塩バター サラダ油	人参 トマトジュース 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリ キャベツ	598
							21.4
19	金	○	きびご飯 ●かつおでんぶ 筑前煮 キャベツのごま酢あえ	飲料牛乳 鶏肉 さつま揚げ かつお削り	精白米 きび 砂糖 板こんにゃく 里芋 白ごま サラダ油 ゴマ油	人参 さやいんげん ごぼう たくノ 干し椎茸 キャベツ	602
							23.3
22	月	○	きびごはん 洋風肉じゃが かりかり油揚げサラダ	飲料牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 きび 砂糖 じゃがいも でんぶん サラダ油 ゴマ油	人参 さやいんげん 玉葱 グリンピース キャベツ	632
							20.2
23	火	○	●たくあんごはん 焼きししゃも ●もやしのカレー炒め 豚汁	飲料牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン ししゃも 刻み海苔	精白米 米粒麦 板こんにゃく じゃがいも ゴマ油 白ごま サラダ油	人参 たくあん 玉葱 もやし ごぼう 大根 ねぎ	603
							27.1
24	水	○	凍り豆腐の卵とじ丼 のっぺい汁	飲料牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 豚肉	精白米 米粒麦 しらたき 砂糖 里芋 板こんにゃく 竹輪ぶ でんぶん	さやいんげん 人参 たくノ 大根 玉葱	617
							24.5
25	木	○	●きつねうどん サーターアンドン	飲料牛乳 調理用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	うどん 薄力粉 黒砂糖 サラダ油	人参 小松菜 ねぎ	602
							26.6
26	金	○	●フレンチトースト ひよこ豆入りポトフ 果物	飲料牛乳 卵 鶏肉 ウィナー ひよこ豆 調理用牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 有塩バター サラダ油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ 果物	596
							24.8
29	月	○	ゆかりごはん 豆腐のまさごあげ 野菜のりあえ じゃが芋のみそ汁	飲料牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ちりめんじゃこ ひじき のり ワカメ	精白米 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ゴマ油 白ごま	ゆかり 人参 ねぎ キャベツ もやし にんにく 玉葱	631
							25.1
30	火	○	●五目あんかけそば ●フルーツパンチ	飲料牛乳 豚肉 いか エビ うずら卵 寒天缶	中華麺 砂糖 くずでん粉 でんぶん サラダ油 ゴマ油	人参 青梗菜 生姜 にんにく たくノ 白菜 干し椎茸 玉葱 シロイン 黄桃(缶)	630
							25.1
31	水	○	●ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ	飲料牛乳 豚肉 レンズ豆 かつわかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 にんにく きゅうり 生姜 セロリ ごぼう 干しぶどう 玉葱 グリンピース 大根	593
							21.9

●のついた献立は6年生のリクエストがあった献立です。より多くの票を集めたメニューは、3月に登場予定です。皆さん楽しみにしていてくださいね！！

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月分平均	611	24.6	18.1	355	2.4	288	0.38	0.53	29	4.8	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満