

マイ		. 1 - 1 - 2		月散立衣			_/ -		字校
宝 月	毎日 曜	献立名	赤の食品血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品体の調子を整える	学 1344 -			量 塩分[
-	水	ジャンバラヤ 牛乳 ワンタンスープ カリカリポテトのハニーサラダ	ぶたひきにく だいず ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら バター ウェープワンタン ごまあぶら じゃかいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	(kcal)	12.8	37.6	
2	木	まいたけごはん 牛乳 ぶりの照り焼き けんちん汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり とうふ	もちごめ こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん まいたけ しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	616	21.1	38.4	2.9
6	月	黒砂糖パン 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	くろざとうパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	600	14.5	35.4	2.7
7	火	まま 受ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも しろごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	580	15.7	27.8	1.7
8	水	線鳥キャベツのホイコーロー丼 牛乳 チンゲンサイのスープ みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ セロリー コーン えのきたけ チンゲンサイ みかん	583	16.3	27.9	3.3
9	木	菱ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ 畄舎汁 キャベツのじゃこ炒め	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう しろごま かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじはくさい ねぎ キャベツ こまつな	599	18.1	32.8	2.1
10	金	菱ごはん 牛乳 台写魚の紅葉焼き 藤汁 五首きんびら	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ(卵なし) あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな れんこん	593	19.4	28.2	3.0
13	月	髪ごはん 牛乳 かじきまぐろのマリアナソース 首菜のみそ汗 野菜のナムル	ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま	しょうが トマトピューレ ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな もやし にんにく	611	18.7	28.1	3.2
14	火	きびごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 野菜のみそ汁 切干大根の莟め煮	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	こめ きび あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	593	17.2	29.4	2.8
15	水	カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	574	17.7	29.9	2.6
16	木	マーボー豆腐詳 牛乳 もやしとにらの鯵め物	ぶたひきにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ にんにく もやし しめじ コーン	583	16.5	30.1	2.4
17	金	关ոがりひじきごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 五首計	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	595	18.4	39.9	2.7
20	月	さつまいもごはん 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 野菜のごま酢あえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく	こめ もちごめ さつまいも しろごま くろごま さとう あぶら かたくりこ しろすりごま	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	597	15.7	33.8	1.8
21	火	髪ではん 牛乳 ハンバーグきのこソース 野菜とじゃがいものスープ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく たまご ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ キャベツ セロリー ほうれんそう もやし	617	17.7	31.2	3.0
22	水	焼き肉丼 牛乳 にらたまスープ りんご	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ねぎ にら りんご	570	18.0	30.3	2.8
24	金	髪ごはん 牛乳 鮭の番味焼き かぼちゃと笙揚げのみそ汁 キャベツの甘みそがけ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ キャベツ こまつな	578	20.6	26.6	2.1
27	月	メープルトースト 牛乳 さつまいものシチュー バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム	しょくパン メープルシロップ バター あぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ しめじ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	620	13.7	45.4	2.7
28	火	小松菜 じゃこチャーハン 牛乳 手作り ジャンボ 餃子 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	589	17.9	27.4	2.7
29	水	コメッコチキンカレー 牛乳 小松桑ともやしのソテー フルーツゼリー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン アガー	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン みかんかん パインアップルかん	634	12.7	27.8	2.6
30	木	**	ぶたにく なると いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しめじ	584	18.7	25.4	3.2
*	食材:	I 料購入の都合により献立を変更する							

|人|回あたりの栄養摂取量(中学年)

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンBI	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均值	596	17.1	31.7	2.7	358	96	2.4	252	0.30	0.47	16	5.8