

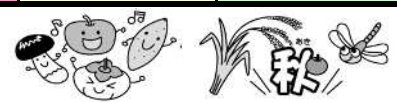


| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | | | | おもな食品とはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----|----|----|--------------|----------------|--------------------|--------|--|---|--|---------------------------------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜・汁もの・添え物 | デザート | 赤 <small>ちくほねは</small> 血や肉、骨や歯をつくる | 黄 <small>ねつちから</small> 熱や力のもとになる | 緑 <small>からだをうす</small> 体の調子を整える | |
| 1 | 木 | | 三色そばろごはん | 春雨スープ | わかめサラダ | 桃ゼリー | 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳 わかめ 粉寒天 | 米 砂糖 はるさめ でん粉 サラダ油 いりごま すりごま ごま油 | ほうれんそう にんじん 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 桃シース | 634 20.6 |
| 2 | 金 | | ハムチーズトースト | 金時豆の トマトスープ | アーモンド ドレッシングサラダ | | ハム ベーコン 鶏肉 うずら豆 牛乳 ピザチーズ | 食パン 砂糖 サラダ油 アーモンド | トマト パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン | 583 25.1 |
| 5 | 月 | | ハヤシライス | コーンサラダ | | ぶどう | 豚肉 牛乳 生クリーム | 米 麦 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター | にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ぶどう | 666 18.6 |
| 6 | 火 | | あぶ玉丼 | なすのみそ汁 | 浅漬け | | 油揚げ 竹輪 たまご 豆腐 みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 でん粉 | にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース なす キャベツ 生姜 | 588 23.3 |
| 7 | 水 | | ごはん | ちくわの二色揚げ | 五目金平 | 野菜のみそ汁 | 竹輪 たまご 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 あおのり | 米 薄力粉 こんにゃく 砂糖 サラダ油 いりごま ごま油 | にんじん こまつな ごぼう れんこん ねぎ だいこん はくさい | 629 22.3 |
| 8 | 木 | | あしたばパン | ポテトミートグラタン | ミネストローネ | | 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ | あしたばパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ サラダ油 バター | にんじん パセリ トマト 玉葱 にんにく セロリー キャベツ | 623 24.5 |
| 9 | 金 | | 菊花寿司 | 花しゅうまい | 大根と油揚げのみそ汁 | | 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 刻み海苔 | 米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 いりごま ごま油 | さやえんどう にんじん れんこん 干し椎茸 大根 かんぴょう 菊のり 生姜 玉葱 たけのこ グリーンピース | 597 23.6 |
| 12 | 月 | | セルフフィッシュバーガー | ABCスープ | ほうれんそうと コーンのソテー | | ホキ 豚肉 牛乳 | 丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ サラダ油 | にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ コーン | 594 27.9 |
| 13 | 火 | | 茄子と厚揚げの味噌炒め丼 | 青梗菜のスープ | 梨 | | 豚肉 生揚げ みそ 豚肉 豆腐 牛乳 | 無洗米 米粒麦 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油 | にんじん さやいんげん チンゲンツァイ にんにく 生姜 ねぎ なす 梨 | 620 23.7 |
| 14 | 水 | | スパイシーピラフ | チキンと豆のクリーム煮 | ハニーサラダ | | ウィンナー 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 金時豆 生クリーム | 米 麦 じゃがいも 薄力粉 はちみつ サラダ油 バター | 青ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ | 675 20.3 |
| 15 | 木 | | 里芋ごはん | 焼きししゃも | 沢煮椀 | お浸し | 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 刻み昆布 ししゃも | 米 さいとも でん粉 白玉粉 砂糖 | にんじん こまつな だいこん 葉もやし 干し椎茸 だいこん ねぎ | 648 26 |
| 16 | 金 | | ソース焼きそば | 広東スープ | ミニトマト | | 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 あおのり | 中華めん でん粉 サラダ油 いりごま ごま油 | にんじん チンゲンツァイ ミニトマト もやし キャベツ 玉葱 生姜 干し椎茸 たけのこ はくさい | 583 25 |
| 20 | 火 | | 深川めし | ムロアジのつみれ汁 | 大学芋 | | 油揚げ あさり あじ みそ 豆腐 牛乳 | 米 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ いりごま | にんじん こまつな 生姜 だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう もやし はくさい きゅうり | 608 20.1 |
| 21 | 水 | | ビスキュイパン | ツナドレサラダ | ペイザンヌスープ | | たまご まくる缶 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 丸パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター アーモンド サラダ油 ごま油 | にんじん かぶ きゅうり もやし キャベツ セロリー にんにく 玉葱 かぶ | 620 22.1 |
| 23 | 金 | | ごはん | 秋刀魚の生姜煮 | 野菜の辛み和え | けんちん汁 | さんま みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 こんにゃく さいとも サラダ油 ごま油 | にんじん こまつな 生姜 ねぎ キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸 | 644 24.3 |
| 26 | 月 | | わかめごはん | 白肉じゃが | じゃこの 和風サラダ | りんご | 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ しらす干し | 米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 いりごま サラダ油 ごま油 | にんじん 生姜 玉葱 グリーンピース キャベツ もやし りんご | 639 21.8 |
| 27 | 火 | | ごはん | 豆腐ハンバーグ | 野菜の海苔和え | 五目みそ汁 | 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 のりわかめ | 米 パン粉 砂糖 こんにゃく | にんじん こまつな 玉葱 もやし だいこん えのきたけ ねぎ | 614 27.4 |
| 28 | 水 | | カレーうどん | はるまき | 野菜のごま酢和え | | 豚肉 かまぼこ 牛乳 | うどん でん粉 はるさめ 薄力粉 春巻の皮 砂糖 サラダ油 いりごま | にんじん にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし | 592 22.1 |
| 29 | 木 | | ごはん | 鯖の文化干し | 炒めナムル | さつまい | さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 | 米 こんにゃく さつまいも ごま油 サラダ油 いりごま | にんじん 青ピーマン ねぎ にんにく 玉葱 もやし だいこん ごぼう | 669 27.8 |
| 30 | 金 | | チリピーンズライス | 野菜のソテー | 梨 | | ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 チーズ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 | にんじん トマト にんにく 玉葱 もやし キャベツ コーン 梨 | 644 23.7 |

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生 1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります)。



| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|----------|---------------|------------|----------------------|-------------|---------|--------|-------|-------|------|-----------|------------|
| | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 今月の平均(中) | 624 | 23.5 | 21.2 | 338 | 2.2 | 256 | 0.4 | 0.53 | 29 | 4.4 | 2.9 |
| 中学年 | 640 | 24.0 | 摂食エネルギー 全体の25~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |