

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 [*] (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	こめっこハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし グリーンピース ほうれん草	590	12.7
2	木	○	★シナモン揚げパン ワンタンスープ にんじんシリシリ	★飲用牛乳 豚肉 ツナ	★ミルクパン さとう ワンタンの皮 あぶら ごま	にんじん はくさい たけのこ もやし ねぎ チンゲンサイ	595	14.5
3	金	○	チンジャオロース丼 ★粟米湯(スーミータン)	豚肉 ★飲用牛乳 ★豆腐 ★鶏卵	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん とうもろこし チンゲンサイ	603	17.2
6	月	○	★枝豆しそご飯 トマト入り肉じゃが キャベツとわかめの酢味噌和え	★飲用牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 大麦 ごま あぶら じゃがいも さとう	★えだまめ しょうが たまねぎ トマト オクラ キャベツ にんじん	623	13.4
7	火	○	★七夕あなごちらし寿司 野菜とおかかのしょうゆ炒め 七夕汁	あなご ★鶏卵 かつお節 鶏肉 なると ★飲用牛乳	米 ごま さとう あぶら そろめん	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん キャベツ こまつな 切干しだいこん	589	15.1
8	水	○	味噌ラーメン 揚げ野菜の甘辛和え	豚肉 みそ ★飲用牛乳	中華めん あぶら さとう マーガリン(乳不使用) ごま さつまいも じゃがいもでん粉	たまねぎ にんじん キャベツ いら もやし ねぎ かぼちゃ ながうり とうもろこし にんにく しょうが	654	12.8
9	木	○	ガーリックライス 白身魚の香草パン粉焼き ラタトゥイユスープ	ベーコン メルルーサ 鶏肉 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら パン粉 マーガリン(乳不使用)	にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト パセリ なす ズッキーニ 青ピーマン	638	15.7
10	金	○	麻婆茄子丼 ★豆腐とわかめのスープ	豚肉 みそ わかめ ★飲用牛乳 ★豆腐	米 大麦 ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく なす えのきたけ ねぎ	617	13.4
13	月	○	ターメリックライス チリンドロン 小松菜ときのこのガーリックソテー	鶏肉 ひよこまめ ベーコン ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら 米粉	パセリ にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん トマト 赤パブリカ 青ピーマン ぶなしめじ こまつな	585	14.1
14	火	○	麦ごはん アジの辛味あんかけ ★ニラ玉スープ	あじ ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり いら	586	17.2
15	水	○	★はちみつレモントースト ペンネとひよこ豆のミートソース煮 バジルドレッシングサラダ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこまめ	★食パン ★バター あぶら さとう はちみつ ペンネマカロニ	レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし きゅうり	641	13.8
16	木	○	★ひじきご飯 ★鶏肉の梅マヨ焼き ★豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉 ひじき みそ ★油揚げ ★豆乳 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう マヨネーズ(エッグフリー) さつまいも こんにゃく	にんじん ★ねり梅 だいこん ごぼう はくさい ねぎ	678	16.1
17	金	○	★あぶ玉丼 切干大根のソース炒め	鶏肉 ★油揚げ ちくわ ★鶏卵 ハム あおのり ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんじん たまねぎ しいたけ 青ピーマン グリーンピース 切干しだいこん	645	15.8
20	月	○	きびごはん お好みバーグ ★具だくさん味噌汁	豚肉 鶏肉 みそ ★油揚げ あおのり ★飲用牛乳	米 きび パン粉 じゃがいも じゃがいもでん粉	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ れんこん だいこん にんじん こまつな	638	17.1
21	火	○	ごまごはん ★豆腐とイカのケチャップ煮 小松菜と春雨炒め	鶏肉 みそ ★いか ★豆腐 ハム ★飲用牛乳	米 大麦 ごま さとう あぶら はるさめ じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ グリンピース こまつな	587	16.7
22	水	○	ジャンバラヤ ★しめじのミルクスープ ★冷凍パイ	鶏肉 ソーセージ ベーコン ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	米 大麦 じゃがいも マーガリン(乳不使用) あぶら	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし 青ピーマン ぶなしめじ ★パイナップル	587	12.3
27	月	○	★ガバオライス ★トマトと卵のスープ	★大豆 豚肉 鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 大麦 さとう じゃがいも あぶら じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン トマト 赤パブリカ にんじん こまつな	682	18.0
28	火	○	わかめごはん ジャンボしゅうまい ★広東スープ	わかめ 豚肉 鶏肉 ★絹ごし豆腐 ★飲用牛乳	米 大麦 ごま あぶら じゃがいもでん粉 さとう しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが グリンピース はくさい にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ	601	15.2
29	水	○	★あざりとトマトのスパゲッティ ★さつまいもと大豆のサラダ	豚肉 ★大豆 ベーコン ★あざり ★飲用牛乳	スパゲッティ さとう あぶら さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり	612	16.3
30	木	○	★ビタミンたっぷり夏そぼろごはん ★豆腐白玉汁	豚肉 みそ ★豆腐 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう 白玉粉	ながうり しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	614	14.7
31	金	○	夏野菜カレー キャベツとツナのソテー	豚肉 ツナ ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ もやし かぼちゃ なす トマト にんじん キャベツ	640	12.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行う献立・食材です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.0	29.7	2.5	307	87	2.2	257	0.38	0.49	27	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上