



| 実施日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | |
|-----|----|---|--------------------------------------|--------|--|--|--|--|----------------|--------------|
| | | | 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人1日 (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1月 | ○ | ひじきキムチチャーハン にらともやしの炒め物 ワントンスープ 果物 (ぼんかん) | 豚肉 ひじき ★飲用牛乳 | | 米 大麦 あぶら さとう ごま ワントンの皮 | | にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん 青ピーマン にら ねぎ 緑豆もやし はくさい たけのこ チンゲンサイ ぼんかん | | 614 | 15.6 |
| 2火 | ○ | 麦ごはん いわしのかば焼き ★さつまいもと大豆のサラダ えのきたけのすまし汁 | ★飲用牛乳 いわし ★大豆 豚肉 かまぼこ | 節分 | 米 大麦 さつまいも じゃがいもでん粉 さとう ごま あぶら | | にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな | | 693 | 15.9 |
| 3水 | ○ | ★ガーリックフランス ★白菜の豆乳クリームシチュー ハニーサラダ | ★飲用牛乳 ★豆乳 ★生クリーム 鶏肉 | | ★ソフトフランスパン ★バター あぶら 薄力粉 じゃがいも はちみつ | | にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな キャベツ | | 614 | 14.1 |
| 4木 | ○ | 麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き うどんとわかめの酢味噌和え ★豆腐のごま味噌汁 | ★飲用牛乳 鶏肉 わかめ ★豆腐 みそ | 東京うど使用 | 米 大麦 さとう あぶら じゃがいもでん粉 ごま | | しょうが にんにく 東京うど キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ | | 651 | 15.8 |
| 5金 | ○ | ★ルーロー飯 ★広東スープ オレンジゼリー | 豚肉 ★うずら卵 ★飲用牛乳 鶏肉 ★豆腐 寒天 | | 米 大麦 あぶら ごま さとう じゃがいもでん粉 | | しょうが にんにく しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ はくさい みかん | | 613 | 13.1 |
| 8月 | ○ | ゆかりごはん ★ししゃもの野菜あんかけ かぼちゃのすいとん | ★飲用牛乳 ★ししゃも 豚肉 | | 米 大麦 ごま じゃがいもでん粉 あぶら さとう 薄力粉 白玉粉 | | たまねぎ にんじん 青ピーマン かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ こまつな | | 612 | 14.7 |
| 9火 | ○ | ★バターライス ★ハッシュドビーフ レモンドレッシングのツナサラダ 焼きりんご | ★飲用牛乳 ★生クリーム 牛肉 ツナ | 牛肉メニュー | 米 大麦 さとう ★バター あぶら 薄力粉 | | パセリ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト こまつな きゅうり レモン果汁 りんご | | 704 | 12.1 |
| 10水 | ○ | 味噌ラーメン ★煮うずら 揚げ野菜の甘辛和え | 豚肉 みそ ★うずら卵 ★飲用牛乳 | | 中華めん ラード あぶら マーガリン (乳不使用) さつまいも さとう じゃがいもでん粉 ごま | | たまねぎ にんじん キャベツ にら 緑豆もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ れんこん | | 685 | 13.3 |
| 12金 | ○ | 麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 甘味噌キャベツ | ★飲用牛乳 ひじき 豚肉 みそ | | 米 大麦 ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう | | しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし | | 628 | 13.1 |
| 15月 | ○ | ★水菜のひき肉チャーハン ★トマトと卵のスープ ごまだれ団子 | 豚肉 ★飲用牛乳 鶏肉 ★鶏卵 | | 米 おおむぎ 白玉団子 あぶら じゃがいも ごま じゃがいもでん粉 さとう | | にんにく しょうが たまねぎ 水菜 にんじん しいたけ トマト こまつな | | 619 | 14.4 |
| 16火 | ○ | 麦ごはん カツオのマリアナソース ゆず大根 金時汁 | ★飲用牛乳 かつお 豚肉 みそ | | 米 大麦 こんにゃく じゃがいもでん粉 あぶら さとう さつまいも | | しょうが トマト だいこん ねぎ ゆず きゅうり にんじん ごぼう はくさい | | 595 | 18.4 |
| 17水 | ○ | ★パイナップル 鶏肉とコーンの揚げ煮 ひじきのピリッとサラダ | ★飲用牛乳 鶏肉 ひじき ツナ | | ★パイナップル あぶら さとう じゃがいもでん粉 じゃがいも | | セロリー にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ | | 645 | 14.1 |
| 18木 | ○ | ★中華丼 ★粟米湯(スーミータン) 果物 (みかん) | ★いか 豚肉 なたと ★飲用牛乳 ★豆腐 ★鶏卵 | | 米 大麦 あぶら じゃがいもでん粉 | | にんにく にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ とうもろこし みかん | | 628 | 15.8 |
| 19金 | ○ | 麦ごはん プリの照り焼き キャベツのゆかり炒め ★豆腐白玉汁 | ★飲用牛乳 ぶり 豚肉 ★豆腐 | 食育の日 | 米 大麦 さとう あぶら じゃがいもでん粉 白玉粉 | | しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ねぎ | | 677 | 16.3 |
| 22月 | ○ | わかめごはん ★生揚げの四川煮 ★五目ビーフン | わかめ ★飲用牛乳 豚肉 みそ ハム ★生揚げ ★えび | | 米 大麦 ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉 ビーフン | | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン ねぎ たけのこ キャベツ 緑豆もやし しいたけ | | 676 | 16.3 |
| 24水 | ○ | ★ほうれん草とサーモンのクリームスパゲティ ピーンズサラダ ★果物 (いちご) | ベーコン さけ ひよこ豆 ★調理用牛乳 ★チーズ ★飲用牛乳 | | スパゲティ あぶら ★バター 薄力粉 | | にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ プロッコリー とうもろこし ★いちご | | 652 | 17.1 |
| 25木 | ○ | 麦ごはん ★和牛メンチカツ 野菜の生姜浸し ★ふのすまし汁 | ★飲用牛乳 牛肉 ★調理用牛乳 ★鶏卵 ★豆腐 わかめ | 牛肉メニュー | 米 大麦 パン粉 薄力粉 あぶら さとう 焼きふ | | キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しょうが ねぎ | | 694 | 14.9 |
| 26金 | ○ | ★親子丼 切干大根とひじきのサラダ ミニトマト | 鶏肉 なたと ひじき ★鶏卵 ★飲用牛乳 | | 米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉 | | たまねぎ グリンピース キャベツ 切干しだいこん ほうれん草 しょうが ミニトマト | | 591 | 16.0 |

※ 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メニュー・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 | 644 | 15.0 | 29.9 | 2.5 | 332 | 88 | 2.3 | 239 | 0.35 | 0.52 | 32 | 4.3 |
| 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 |