



日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ こさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1月	①麦ごはん	③りきゅう汁 ④さわらぎの芽焼き ⑤即席あえ ⑥こどもの日祝いゼリー		③なまあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③ちんげんさい ④にんじん ⑤こねぎ	③だいこん しめじ ④ふかねぎ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう ⑥ゼリー	③ごま	675 Kcal 26.7 g 847 kcal 33.2 g
2火	①ミルクパン	③ごもく ⑤五目あんかけうどん ④ナッツごぼう		③ふたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ごまつな	③たまねぎ もやし きゃべつ ④コーン にんにく ④ごぼう	①パン ③うどん でんぶん ③さとう ④こむぎ	③あぶら ④アーモンド くるみ	692 Kcal 24.7 g 906 kcal 39.8 g
8月	①ごはん	③つみれ汁 ④魚のしょうが焼き ⑤もやしのさっぱりあえ		③いわし とうふ ④さば	②ぎゅうにゅう	③ごまつな ④にんじん	③ごぼう えのきたけ ④しょうが ④にんにく ⑤もやし トマト じゃがいも	①こめ ④さとう	④あぶら	613 Kcal 27.3 g 780 kcal 34.2 g
9火	①食パン2枚	③やきそば ④アスパラガスと ブロッコリーのコーンクリーム煮		③ふたにく ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん ピーマン ④アスパラガス ブロッコリー	③きゃべつ もやし ③たまねぎ ④コーン えだまめ	①パン ③めん	③ごま ③あぶら	632 Kcal 28.5 g 804 kcal 35.5 g
10水	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④あじ フライ ⑤きゃべつのレモンあえ		③とりミンチ うすらたまご なまあげ ④あじ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ しょうが ⑤きゃべつ レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも でんぶん ③さとう	③あぶら	695 Kcal 26.5 g 907 kcal 34.4 g
11木	①麦ごはん	③新玉ねぎみそ汁 ④チンジャオロースー		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん ④ピーマン	③たまねぎ えのきたけ ⑤にんにく しょうが たけのこ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	639 Kcal 25.5 g 810 kcal 31.8 g
12金	①麦ごはん	③大豆の五目煮 ④ごまドレッシングサラダ		③とりにく だいず なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ ④わかめ	③にんじん インゲン	③こんにゃく ほししいたけ ごぼう ほししいたけ たけのこ ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③さとう	④ごまドレッシング	608 Kcal 24.4 g 774 kcal 30.8 g
15月	①麦ごはん	③煮込み ④豚みそ ⑤日向夏		③とりにく なまあげ うすらたまご ④ふたにく	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③つわぶき こんにゃく たけのこ ④しょうが ⑤ひゅうがなつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	697 Kcal 31.5 g 880 kcal 39.3 g
16火	①コッペパン	③八宝菜 ④シュウマイ(2個・3個)		③ちくわ いか えび あさり ④ふたにく ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ えのきたけ ほししいたけ しょうが にんにく きぬさや ④たまねぎ	①パン ③でんぶん ④こむぎ	③あぶら	618 Kcal 29.9 g 738 kcal 38.9 g
17水	①麦ごはん	③かき玉汁 ④もずく丼		③たまご ④ふたにく	②ぎゅうにゅう ④もずく	③ごまつな こねぎ ④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ④たまねぎ ④コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④あぶら	607 Kcal 24.3 g 768 kcal 29.9 g
18木	①ごはん	③凍り豆腐の煮物 ④七福なます		③とりにく こおりとうふ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③インゲン ④にんじん	③こんにゃく ごぼう だい こん しいたけ ④きゅうり きくらげ いとこんにゃく ほししいた	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④ごまあぶら ごま	637 Kcal 26.0 g 807 kcal 32.3 g
19金	①七福米	③食べるみそ汁 ④きびなご南蛮漬け ⑤西郷梅		③とうふ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③ちんげんさい ④にんじん	③ごぼう もやし しめじ ④たまねぎ ④きゅうり ⑤うめぼし	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら ごま	617 Kcal 24.0 g 793 kcal 29.2 g
22月	①麦ごはん	③わかめスープ ④ピビンバ ⑤ゼリー		③なまあげ ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	④にんじん ④ごまつな	③たけのこ エリンギ たまねぎ ふかねぎ ④しょうが もやし	①こめ むぎ ④さとう ⑤ゼリー	④あぶら ごま	613 Kcal 23.1 g 788 kcal 28.7 g
23火	①食パン2枚	③トマトスパゲティ ④キャベツ ⑤イチゴジャム		③ふたにく ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③トマト ピーマン ④アスパラガス	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり きゃべつ コーン レモンかじゅう	①パン ③スパゲティ ④さとう	③バター ④あぶら	635 Kcal 26.3 g 811 kcal 32.8 g
24水	①麦ごはん	③他人丼 ④つわの佃煮		③ふたにく たまご ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ほししいたけ ④たけのこ ④つわ しめじ	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④ざらめ	③あぶら	616 Kcal 25.6 g 790 kcal 32.6 g
25木	①麦ごはん	③中華スープ ④回鍋肉		③うすらたまご ④ふたにく	②ぎゅうにゅう	④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ もやし たけ のこ ほししいたけ たまねぎ きくらげ④にんにく しょうが きゃべつ	①こめ むぎ ④さとう	③ごま ③あぶら	644 Kcal 25.9 g 815 kcal 32.0 g
26金	①茶飯	③ふのみそ汁 ④飛び魚のごまが らめ ⑤アーモンドサラダ		③ふ とうふ ④とびうお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	①しんちゃ ③たまねぎ しめじ ④しょうが にんにく ⑤きゃべつ コーン	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ④さとう	④ごま ④あぶら	690 Kcal 26.3 g 876 kcal 32.5 g
29月	①麦ごはん	③こさんだけの煮物 ④高菜いため		③ふたにく なまあげ ④たまご かつお ぶし	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすほし	③にんじん ④たかな	③こさんだけ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	667 Kcal 29.6 g 848 kcal 36.7 g
30火	①黒糖パン	③厚揚げの甘酢あん ④大豆入り アーモンドいりこ ⑤びわ		③ふたにく うすらたまご なまあげ ④だいず	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほししいたけ ⑤びわ	①パン ③でんぶん ③さとう	③あぶら	667 Kcal 29.9 g 861 kcal 37.9 g
31水	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④グリーンサラダ		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しょうが ④きゃべつ きゅうり コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	680 Kcal 21.1 g 845 kcal 25.4 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：1日③りきゅう汁・・・③なまあげ ③ちんげんさい ③④にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ③じゃがいも ③あぶら

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。