



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	きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろの やさしい	いろいろの うすいやさい くだもの	
1木	①麦ごはん	あすかじる ③飛鳥汁 ④かつお腹皮ナッツがらめ	③とりにく とうふ ④かつおはらがわ	②③きゅうにゅう	③ちんげんさい こまつな にんじん	③ごぼう えのきたけ	①こめ むぎ ④ざらめ	④アーモンド クルミ	637 Kcal 29.0 g 809 kcal 35.8 g
2金	①ひじきごはん	③けんちん汁 ④野菜いため	①ぶたにく あぶらあげ ③とうふ	①ひじき ②きゅうにゅう	①③にんじん ④アスパラガス	①こんにやく ①③ほししい たけ ③だいこん ふかねぎ ④きゃべつ コーン もやし	①こめ むぎ さとう ③じゃがいも	①④あぶら ④ごま	602 Kcal 22.9 g 758 kcal 27.6 g
5月	①ごはん	③肉じゃが ④きゅうりの酢のもの	③きゅうにく なまあげ	②きゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく ④きゅうり	①こめ ③ざらめ ④さとう	④あぶら ④ごま	645 Kcal 22.7 g 818 kcal 27.8 g
6火	①ホットドッグ	①フランクフルトケチャップソース レタス ③コーンスープ ④みかん果汁	①フランクフルト ②ベーコン まめペースト	②③きゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	①マッシュルーム ①③たまねぎ ③コーン グリンピース ④みかんかじゅう	①パン さとう ③じゃがいも	③バター	684 Kcal 24.7 g 854 kcal 30.6 g
7水	①麦ごはん	ちゅうかどん ③中華丼 ④ひじきとクルミのサラダ	③ぶたにく うすらたまご いか えび あさり	②きゅうにゅう ④ひじき	③にんじん	③こさんだけ たまねぎ エリンギ はくさい ④いとこんにやく きゃべつ	①こめ むぎ ③てん ぶん ④さとう	③④あぶら ④クルミ	653 Kcal 27.7 g 803 kcal 33.4 g
8木	①麦ごはん	ほ だいこん にももの ひ ③干し大根の煮物 「はの日」 ④くきわかめのきんぴら	③とりにく なまあげ ちくわ ④さつまあげ	②きゅうにゅう ④くわかめ	③いんげん ④にんじん	③ほしだいこん こんにやく いとこんにやく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ	④あぶら ごま	618 Kcal 22.6 g 784 kcal 27.2 g
9金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④きゃべつとコーンのサラダ	③ぶたにく うすらたまご	②きゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ コーン もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	682 Kcal 22.5 g 866 kcal 27.4 g
12月	①麦ごはん	ごもく に ③五目うま煮 ④魚のキャップ蒸し	③とりにく なまあ げ ④かわはぎ	②きゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たけのこ こんにやく れんこん ごぼう エリンギ	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	591 Kcal 27.9 g 757 kcal 36.5 g
13火	①コッペパン	③たんたんうどん ④ごまマヨネーズあえ ⑤黄桃(冷)	③ぶたミンチ	②きゅうにゅう	③にんじん こ まつな ④アスパラガス いんげん	③たまねぎ セロリー もや し ほししいたけ にんにく ④きゃべつ えのきたけ ⑤おうとう	①パン ③うどん ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ ごま	600 Kcal 23.8 g 762 kcal 29.8 g
14水	①ごはん	③とうふもやしのみそ汁 ④豚肉の梅酒煮	③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②きゅうにゅう	③にんじん こねぎ ④いんげん	③もやし ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ	④あぶら	618 Kcal 25.8 g 784 kcal 31.8 g
15木	①麦ごはん	③いりどり ④もずく酢 ⑤ちりめん佃煮	③とりにく なまあげ うすらたまご	②きゅうにゅう ④もずく ⑤ちりめん	③④にんじん	③こんにやく ごぼう たけ のこ ほししいたけ れんこん ④きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④はちみつ さとう	③あぶら ④ごま	628 Kcal 24.4 g 789 kcal 23.5 g
16金	①サフランライス	③野菜スープ ④ドリアソース	③④ベーコン ④とりにく ひよこまめ	②④きゅうにゅう	③④にんじん ④むきえだまめ	③えのきたけ きゃべつ ④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ	④バター	660 Kcal 25.5 g 828 kcal 31.3 g
19月	①七福米ごはん	た しる ③食べるみそ汁 「食育の日」 ④きびなごのらだれ	③なまあげ	②きゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな ④にら	③ほしだいこん たまねぎ しめじ もやし ④しょうが	①こめ あかまい お しむぎ くるまい 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 いこめ むぎ③じゃが いも ④ざらめ	④あぶら ごま	654 Kcal 25.1 g 828 kcal 30.7 g
20火	①食パン2枚	ぎゅうにく やさい に ③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤ブルーベリージャムとマーガリン	③きゅうにく	②きゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③たまねぎ にんにく セロリ だいこん たまねぎ エリンギ きゃべつ ④とうもろこし	①パン ⑤ジャム	③あぶら ⑤マーガリン	642 Kcal 26.2 g 756 kcal 31.1 g
21水	①麦ごはん	あつあ ちゅうかに ③厚揚げの中華煮 ④五目いりたまご	③ぶたにく なまあげ ④たまご とりミンチ	②きゅうにゅう	③ちんげんさい ③④にんじん ④むきえだまめ	③たまねぎ もやし ほししいたけ ④こんにやく きくらげ	①こめ むぎ ③てんぶん ④さとう	③④あぶら	687 Kcal 27.6 g 871 kcal 34.1 g
22木	①麦ごはん	③トックスープ ④焼き肉丼	③とりにく ④ぶたにく	②きゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ほししいたけ ふかねぎ もやし ③④たま ねぎ ④きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ	③④あぶら	625 Kcal 23.7 g 823 kcal 29.4 g
23金	①ごはん	③かぼちゃのうま煮 ④いわしの梅煮 ⑤即席あえ	③きゅうにく うすらたまご なまあげ ④いわし	②きゅうにゅう ⑤こんぶ	③かぼちゃ にんじん いんげん	③いとこんにやく たまねぎ ほししいたけ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ ③ざらめ	③あぶら ⑤ごま	755 Kcal 28.8 g 920 kcal 33.4 g
26月	①ごはん	③マーボーなす ④わかめの酢のもの	③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②きゅうにゅう ③わかめ	③にんじん ④ちんげんさい	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④もやし コーン	①こめ ③てんぶん ④さとう	③あぶら ④ごま	619 Kcal 22.1 g 783 kcal 27.3 g
27火	①ミルクパン	③スパゲティナポリタン ④かぼちゃ大学 ⑤みかん果汁	③ぶたにく あさり	②きゅうにゅう ③こなチーズ	③にんじん ピーマン ④かぼちゃ	③たまねぎ マッシュルーム ⑤みかんかじゅう	①パン ③スパゲティ ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	753 Kcal 27.6 g 963 kcal 35.0 g
28水	①きびごはん	③むらくもスープ ④魚の西京焼き ⑤和風サラダ	③とりにく たまご ④とひょうお	②きゅうにゅう	③こまつな にんじん ⑤アスパラガス	③たまねぎ ふかねぎ ほししいたけ ④きゃべつ コーン	①こめ きび ③てんぶん ③⑤さとう	⑤あぶら アーモンド	585 Kcal 26.7 g 743 kcal 33.2 g
29木	①ごはん	ぶたにく やながが ③豚肉の柳川煮 ④きゅうりの梅サラダ	③ぶたにく たまご	②きゅうにゅう	③かぼちゃ むきえだまめ ④にんじん	③たまねぎ こんにやく ごぼう ④きゅうり コーン ねりう め	①こめ ③④さとう	③あぶら	605 Kcal 22.2 g 789 kcal 27.2 g
30金	①ごはん	③さつま汁 ④ゴーヤチャンプルー	③とりにく なまあげ ④ぶたにく とうふ	②きゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん	③だいこん こんにやく ふかねぎ ④にがり きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	620 Kcal 23.2 g 786 kcal 28.1 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あすか汁・・・③とりにく とうふ ③きゅうにゅう ③ちんげんさい こまつな にんじん ③ごぼう えのきたけ

※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。