



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・ ごさかな・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 金	①わかめごはん 	③五目みそ汁 ④かぼちゃのミートチーズ焼 ⑤アーモンドサラダ		③ぶたにく なまあげ ④ぎゅうミンチ	①わかめ ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③④⑤にんじん ④かぼちゃ トマト	③こんにやく ほししいたけ もやし ③⑤きゃべつ ④たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく ⑤きゅうり きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤さとう	③④⑤あぶら ⑤アーモンド	707 Kcal 24.9 g 899 kcal 30.3 g
4 月	①ごはん 	③肉じゃが ④ごま酢あえ		③ぎゅうにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ④きゃべつ きゅうり といもがら	①こめ ③じゃがいも さらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	645 Kcal 21.6 g 813 kcal 25.9 g
5 火	①サンドパン 	③ABCスープ ④ドライカレー ⑤みかん果汁		③ベーコン ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③とうがん コーン きゃべ つ ③④たまねぎ ④ブルーベリー にんにく ⑤みかんかじゅう	①パン ③マカロニ	④あぶら	654 Kcal 28.1 g 816 kcal 35.0 g
6 水	①きびごはん 	③さつま汁 ④にがりの卵とじ		③とりにく なまあげ ④ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう たけのこ こんにやく なましいたけ ④にがりの たまねぎ コーン	①こめ もちきび ③さといも	③④あぶら	648 Kcal 26.3 g 822 kcal 32.6 g
7 木	①むぎ ①麦ごはん 	③大豆の五目煮 ④野菜炒め ⑤ラ・フランスゼリー		③だいず とりにく さつまあげ なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ④きゃべつ もやし パプリカ	①こめ むぎ ③さらめ ⑤ゼリー	④あぶら	648 Kcal 25.5 g 815 kcal 31.2 g
8 金	①ごはん 	③魚そうめん汁 ④高野豆腐の肉味噌かけ		③かまぼこ ④こうどうふ ぶたみんち	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん ④ねぎ	③しめじ えのきたけ オクラ ③④たまねぎ	①こめ ④さらめ	④あぶら ごま	637 Kcal 23.0 g 808 kcal 28.2 g
11 月	①わかめごはん 	③冬瓜のそぼろ煮 ④梅サラダ		③とりミンチ うすらたまご なまあげ ④まめ	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん こんにやく たけのこ しょうが ④きゃべつ もやし ねりうめ	①こめ むぎ ③さらめ ④さとう	③あぶら	621 Kcal 23.0 g 787 kcal 28.2 g
12 火	①しょく ①食パン 	③スパゲティーミートソース ④アセロラポンチ ⑤ヨーグルト		③ぶたミンチ だいず	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③にんじん トマト ピーマン	③たまねぎ セロリー グリ ンピース コーン にんにく しょうが ④りんご なし みかんかん アセロラ	①パン ③スパゲティ ④ナタデココ	③あぶら	700 Kcal 26.6 g 898 kcal 33.4 g
13 水	①むぎ ①麦ごはん 	③親子丼 ④荳わかめの金平		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くわかめ	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④いとこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら	641 Kcal 27.6 g 813 kcal 34.3 g
14 木	①ごもく ①五目おこわ 	③すまし汁 ④太刀魚の唐揚げ ⑤ミニトマト(小2個・中3個)		①とりにく あぶらあげ ④まめ たまご ③かまぼこ ④たらちお	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ちんげんさい ねぎ ③④にんじん ⑤ミニトマト	①ほしだいこん ごぼう たけのこ こんにやく ①③ほししいたけ	①こめ むぎ さらめ ④でんぶん	④あぶら	713 Kcal 28.1 g 866 kcal 33.7 g
15 金	①ごはん 	③マーボーなす ④青菜と雑穀のナムル		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト ④だいず	②ぎゅうにゅう ③ひじき さくらえび	③にんじん ④ほうれんそう	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが に んにく ④といもがら たく あん もやし	①こめ ③でんぶん ③④さとう ④むぎ くらごめ	③④ごまあぶら ④ごま	652 Kcal 22.8 g 826 kcal 27.8 g
19 火	①ミルクパン 	③麦スープ ④豆のキッシュ ⑤みかんかじゅう		③とりにく ④まめ たまご ウィンナー	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③ちんげんさい ③④にんじん ④こまつな	③セロリー えのきたけ ③④たまねぎ ④マッシュルーム ⑤みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも むぎ	③あぶら	646 Kcal 28.5 g 809 kcal 35.3 g
20 水	①むぎ ①麦ごはん 	③冬瓜のみそ煮 ④カルちゃん佃煮 ⑤ぶどうゼリー		③ぶたにく なまあげ さつまあげ ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④にほし こんぶ	③にんじん	③とうがん こんにやく ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも さらめ ④さとう ⑤ゼリー	③あぶら ④ごま	713 Kcal 29.7 g 888 kcal 36.8 g
21 木	①むぎ ①麦ごはん 	③食べるみそ汁 ④さんま生姜煮 ⑤即席和え		③なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③こまつな ③④にんじん	③といもがら ごぼう とうがん しめじ もやし ⑤きゅうり きゃべつ	①パン ③スパゲティ ④さとう	③バター ④あぶら	649 Kcal 25.9 g 784 kcal 29.7 g
22 金	①むぎ ①麦ごはん 	③ポークエッグカレー ④レモン風味サラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが にんにく ④もやし きゃべつ サラダ こんにやく レモンかじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	657 Kcal 21.6 g 834 kcal 26.2 g
25 月	①あおな ①青菜しらす ごはん 	③ハツポウサイ ④はるまき		③いか えび あさり ③④ぶたにく	①しらすぼし ②ぎゅうにゅう	①だいこんば ③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ えのきたけ ほ ししいたけ にんにく しょ うが ③④たまねぎ きゃべつ ④もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ こめこ	③④あぶら	647 Kcal 27.4 g 808 kcal 33.7 g
26 火	①こくろ ①黒糖パン 	③焼きそば ④大豆入りアーモンドいりこ ⑤みかんかじゅう		③ぶたにく かまぼこ ④だいず	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん ピーマン	③たまねぎ もやし ⑤みかんかじゅう	①パン ④さとう	③あぶら ④カシューナツ ツ アーモンド	722 Kcal 29.5 g 918 kcal 37.1 g
27 水	①むぎ ①麦ごはん 	③酸辣湯(サンラータン) ④酢豚		③とうふ たまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③ねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ もやし ほし しいたけ といもがら たけ のこ ④たまねぎ エリンギ にん にく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	③④あぶら	632 Kcal 25.4 g 819 kcal 32.1 g
28 木	①むぎ ①麦ごはん 	③筑前煮 ④豚みそ		③とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③こんにやく ごぼう たけ のこ なましいたけ ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ④ごま	649 Kcal 24.5 g 822 kcal 30.1 g
29 金	①むぎ ①麦ごはん 	③さといもともやしのみそ汁 ④さばの香味焼き ⑤きゅうりとといもがらのすのもの		③とうふ ④さば	②ぎゅうにゅう ⑤わかめ	③にんじん こまつな	③えのきたけ もやし ⑤きゅうり といもがら	①こめ むぎ ③さといも ④⑤さとう	④⑤ごま	607 Kcal 26.2 g 764 kcal 36.1 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：2日③肉じゃが・・・③ぎゅうにく なまあげ ③にんじん ③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ③じゃがいも さらめ ③あぶら ほししいたけ

※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。