



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	いろいろの やさい	いろいろの 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ごはん 	③みそ煮込み ④ビーフンのカレーいため		③とりにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	④にんじん	③だいこん ごぼう こんにゃく ④もやし しめじ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	638 Kcal 24.0 g 788 kcal 29.2 g
4 月	①サフランラ イス	③野菜スープ ④ドリアソース		③ベーコン とりにく いか えび あさり ひよこまめ	②④ぎゅうにゅう	③④にんじん	③しめじ えだまめ ③④たまねぎ ④きゃべつ えのきたけ	①こめ むぎ	④バター なまクリーム ④こま	642 Kcal 27.4 g 832 kcal 33.9 g
5 火	①コッペパン 	③肉団子のスープ煮 ④ナッツごぼう ⑤みかん		③ぶたにく とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ブロッコリー	③かぶ もやし しめじ えのきたけ はくさい ④ごぼう ⑤みかん	①パン ④でんぶん さとう	④あぶら くるみ アーモンド	Kcal 649 g 23.8 kcal 799 g 28.9
6 水	①ごはん 	③よせなべ ④ひじきのいり煮		③とりにく とうふ かまぼこ ④ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすまし	④にんじん	③しめじ いとこんにゃく なましだけ はくさい エリンギ ④ほししいたけ こんにゃく	①こめ ④さとう	④あぶら	574 Kcal 26.0 g 725 kcal 32.1 g
7 木	①麦ごはん 	③マーボー大根 ④きゃべつの中巻あえ		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④きゃべつ もやし きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④こま	636 Kcal 22.0 g 803 kcal 27.2 g
8 金	①ごはん 	③「カミカミの日」一口15回!! ③いり豆腐 ④おひたし		③とうふ たまご とりにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん にら ④ほうれんそう	③たまねぎ きくらげ ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ ③④さとう	③あぶら	611 Kcal 25.1 g 751 kcal 30.6 g
11 月	①麦ごはん 	③じゃがいものそぼろ煮 ④五目きんぴら ⑤みかん		③とりミンチ うすらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ しょうが ③④こんにゃく ④ごぼう ⑤みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ でんぶん ④さとう	③④あぶら ④こま	686 Kcal 23.1 g 856 kcal 27.9 g
12 火	①食パン 	③ケチャップ煮 ④もやしのごまあえ		③ぶたにく ウィンナー うすらたまご まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ④きんときにん じん こまつな	③たまねぎ ④もやし はくさい	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	607 Kcal 26.7 g 772 kcal 33.5 g
13 水	①ごはん 	③すいとん汁 ④さばのしょうが焼き ⑤こまつなソテー		③とりにく なまあげ ④さば ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤こまつな	③ごぼう えのきたけ はくさい ふかねぎ ④しょうが にんにく	①こめ ④さとう	④⑤あぶら ⑤こま	671 Kcal 26.4 g 833 kcal 32.7 g
14 木	①チャーハン 	③中華スープ ④焼きぎょうざ(小2・中3) ⑤ナムル		①ぶたミンチ たまご ③うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①にんじん ピーマン ③かぼちゃ ④にら ⑤あかピーマン ちんげんさい	①④たまねぎ ③えのきたけ ほししいたけ たけのこ はくさい ふかねぎ ⑤もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ ⑤さとう	①③あぶら ⑤こま	681 Kcal 25.9 g 877 kcal 32.7 g
15 金	①麦ごはん 	③あぶたまどんぶり ④切り干し大根みそマヨあえ		③とりにく ちくわ たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④きんときにん じん ほうれんそう	③たまねぎ ほししいたけ ④コーン もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	④マヨネーズ こま	652 Kcal 24.9 g 827 kcal 30.7 g
18 月	①ごはん 	③みそ豆腐チゲ ④ブロッコリーガーリックソテー		③とりにく とうふ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん にら ④ブロッコリー	③だいこん もやし はくさい ④たまねぎ にんにく	①こめ	③④あぶら	609 Kcal 26.6 g 849 kcal 32.0 g
19 火	①コッペパン 	③「食育の日」 ③ほうれん草クリームスパゲティ ④アーモンドサラダ		③ベーコン とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③にんじん ③ほうれんそう ④こまつな	③たまねぎ ④きゃべつ コーン	①パン ③スパゲティ ④さとう	③バター なまクリーム ③④あぶら ④アーモンド	711 Kcal 27.6 g 911 kcal 34.9 g
20 水	①七福米ごはん 	③かみなり汁 ④きびなごのごまだれかけ ⑤白菜の塩昆布あえ ⑥西郷梅		③とうふ なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご ⑤こんぶ	③にんじん ⑤きんときにん じん	③だいこん ごぼう こんにゃく おしむぎ ころまい ほししいたけ ふかねぎ ⑤はくさい かぶ ⑥うめぼし	①こめ あかまい おしむぎ ころまい 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 ④でんぶん さとう	④あぶら こま ⑤こま	614 Kcal 26.3 g 776 kcal 32.3 g
21 木	①チキンライス 	③「冬至とクリスマスの献立」 ③かぼちゃポタージュ ④グリーンサラダ ⑤セレクトケーキ		①とりにく	②③ぎゅうにゅう	①にんじん ③かぼちゃ パセリ	①コーン ①③たまねぎ ④きゅうり きゃべつ レタス	①こめ むぎ ⑥ケーキ	①③④あぶら ③なまクリーム ④ドレッシング	698 Kcal 21.7 g 851 kcal 25.4 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)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みそにこみ・・・(③とりにく なまあげ うすらたまご) (③だいこん ごぼう こんにゃく) (③じゃがいも さとう)

※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。

※寒くなってくると、これまで残食のなかった牛乳が残ってくるクラスがあります。牛乳は成長期のみなさんには重要な食品です。冷たい牛乳は飲みづらいと思いますが、体調の悪い場合を除き、できるだけ飲み残しのないようにしましょう。