



日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	赤の食品 血や肉のもとになるもの	黄の食品 熱や力のもとになるもの	緑の食品 からだの調子をととのえるもの	その他	栄 養 価 I類キー-たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	にくどん じゃがいものみそしる ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらぶ とうふ みそ ヨーグルト	ごめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ いとこん だいこん ねぎ きぬさや	しょうゆ みりん いわしにぼし	607 kcal 29.0 g 15.8 g 2.0 g
2 金	ごはん かつおのごまみそあえ こまつなのおひたし わかたけじる	○	ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ なると わかめ みそ	ごめ じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ たけのこ	みりん さけ しょうゆ かつおぶし しお	632 kcal 27.2 g 20.6 g 1.9 g
7 水	むぎごはん ひじきてづくりふりかけ ほうれんそうのあえもの わかたけに	○	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりにく なまあげ わかめ	ごめ むぎ ごま あぶら さとう さとう じゃがいも さとう あぶら	ほうれんそう もやし たけのこ えだまめ にんじん	みりん しょうゆ さけ	588 kcal 24.0 g 18.4 g 1.8 g
8 木	ごはん さばのみそに のりあえ だいこんのみそしる	○	ぎゅうにゅう さば みそ のり あぶらあげ みそ	ごめ じゃがいも	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	しょうゆ いわしにぼし	596 kcal 23.4 g 21.1 g 2.2 g
9 金	チキンカレーライス アスパラサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラガス にんじん きゃべつ	カレールー ケチャップ しお こしょう こめず	597 kcal 22.1 g 17.3 g 2.1 g
12 月	ひじきごはん ごまあえ さつまじる だいずこさかな	○	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく とうふ みそ だいず いわし	ごめ あぶら さとう さとう さつまいも ごま	しいたけ にんじん えだまめ にんじん ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ いわしにぼし	583 kcal 26.4 g 16.7 g 2.1 g
13 火	タンメン パオズ ちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく パオズ わかめ	ごむぎご あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ にら きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	とりから どんこ しお こしょう さけ こめず しょうゆ ラーゆ	572 kcal 26.8 g 16.0 g 1.8 g
14 水	ごはん カップいりなっとう ちくさあえ たまねぎのみそしる	○	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ とうふ みそ	ごめ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ きゃべつ にんじん	しょうゆ こめず かつおぶし	601 kcal 26.6 g 18.6 g 2.0 g
15 木	ツイストパン マカロニのミートソースに チーズサラダ ジュシーフルーツ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく だいず ひよこめ チーズ	ごむぎご さとう ショートニング あぶら マカロニ さとう あぶら	たまねぎ マツタケ にんじん ビーマン きゃべつ にんじん ジュシーフルーツ	しお イースト トマトケチャップ ソース こしょう しお こめず こしょう こめず	586 kcal 25.1 g 17.2 g 1.7 g
16 金	ごはん ソースカツ ゆでやさい ふのみそしる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみふ みそ	ごめ ばんこ あぶら じゃがいも	レモン きゃべつ にんじん ｷｬﾌﾞﾁｬｲ こまつな たまねぎ だいこん	ソース みりん トマトケチャップ ソース こしょう しお こめず しお いわしにぼし	622 kcal 27.2 g 18.5 g 2.1 g
19 月	くりかえ休業日						
20 火	むぎごはん フルコギ もやしのナムル わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ごめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら さとう	ねぎ にんにく たまねぎ にら もやし こまつな しいたけ にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ こしょう コチュジャン こめず しお	592 kcal 23.8 g 17.9 g 2.0 g
21 水	むぎごはん とりにくのてりやき しおこんぶのあえもの じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ なまあげ みそ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ	みりん しょうゆ さけ いわしにぼし	614 kcal 26.2 g 19.9 g 2.0 g
22 木	ピザトースト コロコロサラダ とりにくともやしのスープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だっしふんにゅう ミックスビーンズ とりにく	ごむぎご あぶら さとう ショートニング さとう あぶら じゃがいも	ﾏｯｼｬｰﾏ たまねぎ にんにく トマト コーン にんじん きゅうり きゃべつ こまつな にんじん もやし	ケチャップ ソース こめず しお こしょう マスタード やさしいブイヨン	589 kcal 29.5 g 21.0 g 2.5 g
23 金	ごはん わふうハンバーグ きゃべつサラダ こまつなのみそしる	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム あぶらあげ みそ	ごめ あぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん きゃべつ きゅうり にんじん こまつな もやし	しお こしょう みりん さけ しょうゆ こめ いわしにぼし	570 kcal 23.9 g 17.9 g 2.2 g
26 月	そばごはん きゃべつとかぶのしょうゆづけ とんじる	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごめ さとう あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	えだまめ かぶ きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	620 kcal 29.6 g 21.7 g 2.0 g
27 火	さんさいうどん にくだんごのもちごめむし こまつなときゃべつのあえもの	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にくだんご	ごむぎご ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ ごぼう だいこん さんさい ねぎ こまつな きゃべつ	しお さけ しょうゆ かつおぶし	575 kcal 29.0 g 15.2 g 2.1 g
28 水	むぎごはん ますのさんみやき おかかあえ なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう ます かつおぶし なまあげ みそ	ごめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうゆ かつおぶし	595 kcal 29.9 g 17.0 g 1.9 g
29 木	こくとうパン ホワイトシチュー ツナサラダ ミニアセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ぎゅうにゅう まぐろ	ごむぎご こくとう ショートニング バター じゃがいも あぶら さとう ミニアセロラゼリー	にんじん たまねぎ グリッピース きゃべつ コーン	しお イースト ベジメソソース こしょう こめず	647 kcal 28.1 g 17.6 g 2.0 g
30 金	むぎごはん とりにくのからあげ はるさめのごますあえ にらのみそしる	○	ぎゅうにゅう とりにく	ごめ むぎ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま とうふ みそ	しょうが きゃべつ ビーマン たまねぎ にら	しお さけ しょうゆ こめず いわしにぼし	619 kcal 26.9 g 19.3 g 2.2 g

月間栄養価	I類キー-	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B 1	B 2	C		
月平均値	600kcal	17.7%(26.6g)	27.4%(18.3g)	360mg	93mg	2.6mg	3.0mg	186μg	0.65mg	0.57mg	33mg	6.3mg	2.0g
文科省基準値	653kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	2.8mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	1.8g未満

※ 材料等の都合で献立が変わることがあります。ご了承下さい。

※ 病原性大腸菌O-157等予防のため、ミニトマト以外の生野菜の使用は控えていただきます。くだもの、ミニトマトは流水で3回以上洗浄しています。

※ 栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。