



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・II類*	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん さばのみそに ごもくきんぴら だいこんとじゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いとこんにやく だいこん こまつな	しょうゆ さけ いわしにぼし	632 kcal 25.3 g 20.5 g 2.4 g	
3火	むぎごはん ぎょうざ もやしのナムル ジャジャンどうふ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ にら	こめず しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン さけ	610 kcal 27.6 g 19.1 g 1.7 g	
4水	ごはん からしあえ じゃがいものそぼろに あおのりつきこざかな	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あおのり いわし	こめ さとう じゃがいも かたくりこ ごま	こまつな にんじん もやし にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ	からし しょうゆ さけ みりん	599 kcal 26.0 g 16.8 g 1.8 g	
5木	ハーバーハン けんさんメンチカツ コールスローサラダ ワントンスープ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく メンチ	こむぎこ さとう ショートコック パンこ あぶら あぶら マヨネーズ じゃがいも ワンタン ごまあぶら	きゃべつ にんじん コーン ほうれんそう ねぎ	イースト しお ソース こめず しお こしょう ちゅうかスープ	632 kcal 24.8 g 23.1 g 2.4 g	
6金	あじごはん やさいのごまあえ なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	グリーンピース しいたけ ごぼう にんじん きゃべつ もやし アスパラガス こまつな たまねぎ	しょうゆ さけ かつおぶし	574 kcal 23.8 g 19.0 g 2.0 g	
9月	ごはん ゆでぶたのしせんソースがけ ちゅうかサラダ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし わかめ とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま はるさめ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん きゃべつ もやし	しょうゆ しお テンメンジャン さけ トウバンジャン こめず ちゅうかスープ	586 kcal 30.3 g 17.2 g 2.3 g	
10火	さわにうどん みそかんづら（こおりやまし） きゃべつのあさづけ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しめじ ねぎ だいこん きゃべつ しょうが	しょうゆ しお みりん さけ かつおぶし	621 kcal 26.6 g 19.1 g 2.0 g	
11水	むぎごはん なっとう（たれつき） チキンサラダ にらのみそしる	○	ぎゅうにゅう なっとう ちきんみずに とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	きゃべつ にんじん きゅうり にら たまねぎ	しょうゆ いわしにぼし	592 kcal 27.9 g 16.2 g 2.2 g	
12木	しよくハン スライスチーズ やさいとまめのサラダ トマトンスープ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ だいず とりにく	こむぎこ さとう ショートコック あぶら じゃがいも	にんじん きゃべつ きゅうり コーン セロリ にんにく トマト	しお イースト こしょう こめず やさいブイヨン トマトピューレ	597 kcal 29.6 g 23.4 g 2.2 g	
13金	むぎごはん いわしのうめ ひじきのいために なんばんじる	○	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ だいず とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	うめ にんじん ごぼう ねぎ だいこん	しょうゆ さけ かつおぶし とうがらし	610 kcal 27.3 g 18.5 g 2.2 g	
16月	ごはん わふうハンバーグ しおこんぶあえ じゃがいもとふのみそしる	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ こんぶ とうふ せんだいふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ビーマン きゃべつ にんじん きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	584 kcal 26.9 g 15.0 g 2.1 g	
17火	むぎごはん とりにくのごまみそあえ のりあえ もずくじる	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり もずく とうふ なんと	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ かつおぶし しお	616 kcal 28.8 g 19.1 g 1.8 g	
18水	そばごはん きりぼしだいこんとツナのサラダ こんさいじる	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	えだまめ きゅうり きりぼしだいこん にんじん ごぼう れんこん こんにやく	しょうゆ こめず みりん さけ いわしにぼし	612 kcal 29.3 g 17.3 g 2.2 g	
19木	創立70周年記念・全校遠足のため、おべんとうの日です							
20金	しこくまいいりごはん とりにくのカレーてりやき おかかおりおひたし すましじる あじつけのり ももセリ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく とうふ なんと しらたまふ のり	こめ しこくまい あぶら さとう ごま ももセリ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ だいこん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな	しょうゆ しお みりん さけ しょうゆ かつおぶし	651 kcal 30.3 g 20.8 g 2.1 g	
23月	フレンドリーDAYのため、おべんとうの日です							
24火	しょうゆラーメン あじフリッター わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく あじ わかめ	こむぎこ あぶら ごま さとう	にんじん きゃべつ ねぎ にら きくらげ コーン にんにく しょうが メンマ もやし きゅうり	とりがら ぶたがら しお こしょう さけ しょうゆ こめず	676 kcal 27.7 g 21.5 g 2.2 g	
25水	キムチチャーハン マヨネーズあえ はるさめスープ ミニアセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ ごまあぶら さとう エッグフリーマヨネーズ はるさめ ミニアセロラゼリー	はくさい にら にんじん ねぎ こまつな もやし たけのこ たまねぎ ほうれんそう	キムチ さけ みりん しお しょうゆ がらスープ	594 kcal 22.9 g 17.1 g 2.1 g	
26木	アップルパン にくだんごのケチャップに コーンサラダ コンソメスープ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう にくだんご とりにく	こむぎこ さとう ショートコック あぶら じゃがいも	ドライアップル きゃべつ にんじん コーン たまねぎ こまつな	ケチ ャップ こめず しお こしょう やさいブイヨン	576 kcal 23.8 g 17.8 g 2.0 g	
27金	ピーンズカレーライス チーズサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが りんごピューレ きゅうり きゃべつ	カレールウ ケチャップ こめず しお こしょう	671 kcal 23.4 g 24.3 g 2.0 g	
30月	ごはん はるまき ほうれんそうのあえもの わかめととうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ	しょうゆ いわしにぼし	609 kcal 20.5 g 21.3 g 2.1 g	

月間栄養価	I・II類*	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	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	609kcal	17.3%(26.4g)	28.3%(19.2g)	352mg	96mg	2.9mg	3.1mg	222μg	0.63mg	0.57mg	32mg	6.1mg	2.1g
文科省基準値	650kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	1.8g未満

※ 材料等の都合で献立がかわることがあります。ご了承ください。

※ 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。