



日 曜	献 立 名	主 名 材 料					栄養量 (Kcal)			
		からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		エネルギーのもとになる(きいろ)				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 きのこ類・果物	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂 種実類				
1	木	こどものひこんだて		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん さとう もち	あぶら	614 26.9 16.8
2	金	しよくパン いちごジャム	ぶたにくのワインソースに おおむぎのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ セロリー	パン さとう ジャム おおむぎ	あぶら	538 25.6 17.0
7	水	ミルクパン	あさりとトマトのスパゲッティ かいそうサラダ	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ さとう	あぶら ドレッシング	549 23.1 15.5
8	木	さくらごはん	にくだんご 1年生：1個、2年生～：2個 にんじんしりしり すいとん	とりにく ぶたにく ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん すいとん じゃがいも	あぶら	618 24.2 18.4
9	金	せわりコッペ	チリコンカン とうにゅうみそスープ	とりにく とうふ だいず とうにゅう ミックスビーンズ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ ねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	516 24.8 16.8
12	月	ごはん	かんこくふうやきにく トックスープ かわちばんかん	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんにく はくさい ほししいたけ かわちばんかん	ごはん さとう トック	あぶら ごま	537 23.3 13.9
13	火	ケチャップライス	とりにくのオープンやき リボンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん さとう マカロニ	あぶら バター	553 27.1 16.5
14	水	きなこあげぱん	しょうゆラーメン フルーツあんぱん	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ もやし キャベツ メンマ しょうが にんにく パイン みかん もも	パン ラーメン さとう あんぱんとうふ	あぶら	635 24.3 20.5
15	木	ごはん	チキンだっす ごもくひじき あさりのみそしる	とりにく あさり さつまあげ みそ だいず こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごま	538 26.8 17.4
16	金	こめつこぱん クリームゴールド	じゃがいものバターに シーザーサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも クルトン	バター ドレッシング	633 24.8 26.8
19	月	ごはん	チンジャオロース パイタンふうはるさめスープ ミニアセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たけのこ エリンギ キャベツ しょうが にんにく ねぎ だいこん ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	515 20.7 13.4
20	火	キムチごはん	ごぼうサラダ みそワントン	ぶたにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キムチ しょうが コーン きゅうり はくさい もやし ねぎ にんにく	ごはん さとう ワントンのかわ	あぶら ごま	572 21.9 19.2
21	水	ココアパン	チキンナゲット 1年生：1個、2年生～：2個 えだまめとコーンのソテー クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	コーン えだまめ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら バター	709 32.6 27.5
22	木	ごはん	あじのりしおフライ ぶりからこんにやく じゃがいものみそしる	あじ とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま	573 24.1 17.2
23	金	むぎごはん	チキンカレー こまつなサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	622 23.9 16.7
26	月	わかめごはん	ぶたにくとあつあげのみそに えのきたけのスープ	なまあげ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ ほししいたけ しらたき	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	540 22.4 16.5
27	火	ごはん あじつけのり	ひじきマヨサラダ かんとうに	とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ	527 24.3 11.3
28	水	せわりコッペ	ロングウイナーチリソース ミートボールスープ こだますいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ こだますいか かぶ	パン	あぶら	592 24.9 24.4
29	木	ごはん	ソースかつ キャベツとコーンのソテー だいこんのちゅうかスープ	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ コーン だいこん えのきたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	582 22.6 18.2
30	金	くろパン	にたまご まんぱのけんちゃん しっぽくうどん	たまご とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく	パン さとう うどん	あぶら	553 28.9 21.0

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

今月の地場産野菜
ピーマン・かぶ・こだますいか