

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		1群	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
2	月	手巻き寿司(ツナコーン、納豆) 牛乳 洋風おでん オレンジ	まぐろフレーク 納豆 さつまいも揚げ ウインナー	牛乳 のり	にんじん きゅうり 大根 とうもろこし オレンジ	米 じゃが芋	マヨネーズ	797	28.5	22.6	3.1	
4	水	きなこ揚げパン 牛乳 担々麺 大根サラダ	きな粉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	もやし ねぎ しいたけ 大根 きゅうり	パン 砂糖 中華麺 でん粉	油 ドレッシング ラー油	873	35.2	29.3	3.2
5	木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	807	32.1	22.4	3.1	
6	金	ごはん 牛乳 ヤシオマスの浜焼き 切り干し大根のベーコン煮 きのこのみそ汁	ヤシオマス ベーコン さつまいも揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 大根 枝豆 えのきたけ なめこ ねぎ	米 砂糖 里芋		793	38.7	19.5	2.6	
9	月	ごはん 牛乳 いかの韓国風焼き チャプチェ 餃子スープ りんご	いか 豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく もやし 白菜 りんご しょうが	米 春雨 餃子の皮	油 ごま ごま油	796	33.0	20.0	2.7
10	火	二色丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ まろやかみそ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 砂糖	油 ごま	829	36.3	27.9	2.7
11	水	フレンチトースト 牛乳 シーザーサラダ ミネストローネ	卵 ソーセージ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖	ドレッシング	775	29.8	22.7	2.8
12	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜のサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ カリフラワー	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	901	29.0	24.1	2.3	
13	金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ からしあえ ちゃんこ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ しょうが にんにく 大根 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 でん粉	油	815	29.9	24.7	2.8
16	月	ごはん 牛乳 手作りハンバーグきのこソースかけ かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 卵 いんげん豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根	米 パン粉 砂糖	マヨネーズ	870	32.6	26.2	2.4
17	火	ごはん 牛乳 いわしピリ辛焼き もやしのナムル 豆腐チゲ	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし しょうが 白菜 ねぎ にんにく	米 ドレッシング		800	38.9	25.2	3.2
18	水	県産小麦の丸パン 牛乳 プレーンオムレツ チキンサラダ 秋味シチュー とちおとめジャム	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 枝豆	パン ジャム さつまいも 栗	油 ドレッシング	884	36.8	33.8	2.7	
19	木	わかめごはん 牛乳 鶏のからあげ ほうれん草のツナあえ なめこ豆腐のみそ汁	鶏肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 なめこ ねぎ レモン しょうが にんにく	米 麦 でん粉 マヨネーズ	油 マヨネーズ	850	32.2	32.5	3.1
リクエスト献立⑤ 今日は2年2組代表の薄井絢さんのリクエスト献立です。												
20	金	ごはん 牛乳 納豆 にらのおひたし すき焼き風煮 梨	豚肉 納豆 豆腐	牛乳	にら にんじん 春菊	もやし 白菜 しいたけ ねぎ 梨	米 砂糖	油 ごま	796	32.9	22.9	2.2
24	火	ごはん 牛乳 トロホックの文化干し 大根と生揚げの炊いたん さつまいも汁	ぼっけ 生揚げ つすら卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	大根 白菜 ねぎ	米 さつまいも 砂糖		824	36.5	23.7	3.0
25	水	アップルパン 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ オニオンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり 大根 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	アップルパン パン粉	油 ドレッシング	822	26.2	30.2	3.3
リクエスト献立⑥ 今日は1年1組代表の韓理奈さんのリクエスト献立です。												
26	木	麦ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 ごまあえ 鶏塩肉じゃが	さんま 鶏肉 さつまいも揚げ はんぺん	牛乳	にんじん 春菊	白菜 もやし 玉ねぎ しいたけ しょうが かぼす	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	889	31.6	24.9	2.7
27	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 大根サラダ 小松菜のみそ汁	鶏肉 卵 なると ハム 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 枝豆 大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	813	35.4	21.7	3.0
30	月	海鮮ピラフ 牛乳 コールスローサラダ 鶏と白菜のスープ りんご	いか えび あさり ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム 白菜 りんご	米 じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズ	803	30.8	21.7	3.0
リクエスト献立⑦ 今日は1年3組代表の前原知歩さんのリクエスト献立です。												
(19回)		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		栄養量				今月の平均	828	32.9	25.0	2.8
							目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満	