

日	献立 (牛乳が毎日付きます)	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質		
1火	ワンタン麺 【鉄】パンチビーンズ グレープポンチ	ぶた肉 なたると ひよこ豆	飲用牛乳	中華めん ワンタンの皮 さとう	油 にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ コーン缶 ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	558 kcal 24.0 g 18.5 g
2水	焼きピロシキ 【鉄】金時豆の洋風煮 フレンチサラダ	ぶた肉 金時豆	飲用牛乳 粉チーズ 生クリーム	ミルクパン はるさめ さとう かたくり粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま油 にんじん トマト缶	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし コーン缶	614 kcal 27.3 g 24.3 g
3木	キムチチャーハン 【鉄】わかたまスープ 大学じゃがいも	ぶた肉 とり肉 たまご	飲用牛乳 わかめ	米 かたくり粉 じゃがいも 赤ざらめ 水あめ	油 ごま油 黒ごま にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ たまねぎ	567 kcal 18.9 g 19.4 g
4金	【鉄】レバー入り麻婆ライス もやしの中華和え 中華風コーンスープ	ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ 豆腐 とり肉 たまご	飲用牛乳 糸寒天	米 さとう かたくり粉	油 ごま油 白ごま にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし クリームコーン コーン缶	611 kcal 25.9 g 19.6 g
7月	チキンクリームライス 野菜サラダ 巨峰&シャインマスカット	とり肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 にんじん	セロリ たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ キャベツ もやし ぶどう	573 kcal 17.4 g 19.7 g
8火	ごはん 【鉄】かつおのコロコロ竜田揚げ おひたし もずくと豆腐のみそ汁	かつお かつお節 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ 油揚げ	飲用牛乳 もずく	米 さとう かたくり粉	油 ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ	585 kcal 31.0 g 18.5 g
9水	わかめごはん 【鉄】ひじき入り玉子焼き けんちん汁	とり肉 たまご 豆腐	飲用牛乳 わかめご飯の素 ひじき	米 さとう こんにやく じゃがいも	油 白ごま ごま油 にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	585 kcal 25.8 g 20.0 g
10木	目の愛護デー 食パン ブルーベリーバナナジャム さつまいものシチュー にんじンドレッシングサラダ	ベーコン とり肉 調整豆乳 ツナ缶	飲用牛乳 生クリーム	食パン グラニュー糖 さつまいも 米粉 はちみつ	油 バター にんじん パセリ	ブルーベリー レモン果汁 セロリ たまねぎ コーン缶 マッシュルーム キャベツ もやし バナナ	571 kcal 21.0 g 20.3 g
11金	【鉄】ボンゴレ・ロツソ(あさりのトマトソースパスタ) じゃがいものハニーサラダ 花みかん	とり肉 あさり	飲用牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 油 バター にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	584 kcal 23.5 g 22.9 g
15火	十三夜(お月見) 栗と枝豆の五目ごはん お月見汁 柿	とり肉 ぶた肉 赤みそ 白みそ かまぼこ	飲用牛乳	米 もち米 さとう こんにやく じゃがいも 白玉	くり 油 ごま油 にんじん えだまめ	ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ かき	560 kcal 19.0 g 12.7 g
16水	かしわパン いかフライ コールスローサラダ 【鉄】レンズ豆のトマトスープ	イカ ベーコン ぶた肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉チーズ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 はちみつ じゃがいも	油 エッグアミノ酸 トマト トマト缶	キャベツ コーン缶 セロリ たまねぎ	563 kcal 27.4 g 25.1 g
17木	ごはん さけのバターポン酢焼き 【鉄】ごま和え 【鉄】江戸菜のみそ汁	サケ 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 さとう	バター 白ごま ゴマペースト ほうれんそう にんじん 江戸菜	にんにく レモン果汁 キャベツ もやし たまねぎ	577 kcal 27.0 g 20.7 g
18金	【鉄】豆腐入り白ごま担々麺 【鉄】揚げじゃがいもと豆のみそ和え 梨	ぶた肉 赤みそ 豆腐 豆乳 ひよこ豆 白みそ	飲用牛乳	中華めん じゃがいも さとう	ごま油 ねりごま 油 白ごま にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし なし	560 kcal 23.5 g 22.0 g
21月	ごはん 【鉄】キムムッチ(韓国風海苔ふりかけ) ヤンニョムフィッシュ ナムル 韓国風野菜スープ	ホキ とり肉 たまご	飲用牛乳 のり わかめ	米 さとう かたくり粉 はちみつ	ごま油 白ごま 油 にんじん いら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	588 kcal 25.5 g 19.7 g
22火	【鉄】かきたまうどん 【鉄】ししゃもの香味揚げ 野菜の浅漬け風	とり肉 油揚げ たまご 赤みそ 糸削り	飲用牛乳 ししゃも	かたくり粉 うどん さとう	油 白ごま にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし レモン果汁	574 kcal 27.4 g 25.8 g
23水	レモンシュガートースト 【鉄】ビーンズチャウダー 【鉄】ごまドレッシングサラダ	ベーコン ぶた肉 レンズまめ ウインナー ツナ缶 赤みそ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	食パン さとう グラニュー糖 じゃがいも 米粉 三温糖	マーガリン 油 ごま油 ゴマペースト にんじん パセリ	レモン果汁 にんにく たまねぎ コーン缶 キャベツ もやし	586 kcal 22.5 g 28.0 g
24木	【鉄】ツナと舞茸のおこわ 【鉄】白花豆の呉汁 みかん	ツナ缶 油揚げ ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆腐 白いんげん	飲用牛乳	米 もち米 さとう じゃがいも	ごま油 にんじん	しょうが まいたけ だいこん ねぎ みかん	581 kcal 22.4 g 17.7 g
25金	ごはん 【鉄】さばのオレンジ煮 甘酢和え とりごぼう汁	サバ とり肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳	米 三温糖 さとう じゃがいも	ごま油 油 にんじん ほうれんそう	しょうが オレンジジュース ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	592 kcal 27.5 g 20.6 g
28月	キャロットピラフ ポトフ アップルゼリー	ベーコン ウインナー ぶた肉	飲用牛乳 粉寒天	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 にんじんジュース にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ アップルジュース	568 kcal 18.3 g 22.1 g
29火	ごはん さけの塩だれ焼き 土佐和え 【鉄】えのきとこまつなのみそ汁	サケ かつお節 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	米 さとう	にんじん こまつな	にんにく ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	559 kcal 27.4 g 16.9 g
30水	ごはん 【鉄】かつお節と昆布のエコ佃煮 【鉄】小魚の磯辺揚げ じゃがいもと秋野菜の筑前煮	かつお節 とり肉	飲用牛乳 こんぶ チカ あおのり	米 小麦粉 さとう かたくり粉 こんにやく じゃがいも	白ごま 油 にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	621 kcal 24.1 g 18.2 g
31木	ハロウィン きのこぶた肉のカレースパゲティ 【鉄】わかめサラダ キャラメルパンプキン	ベーコン ぶた肉 ウインナー	飲用牛乳 わかめ 生クリーム	スパゲティ さとう さつまいも グラニュー糖 はちみつ	オリーブ油 白ごま ごま油 油 バター にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ キャベツ もやし	601 kcal 20.3 g 25.7 g

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。