




日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年	中学年	高学年
								kcal	kcal	kcal
1	水	ドッグパン		えびカツ キャベツ 焼きそば りんご	えび 卵 豚肉 牛乳	キャベツ ねぎ りんご	ドッグパン 小麦粉 パン粉 スバゲティ 油	550	655	758
2	木	ご飯		豚肉のみそ焼き キャベツ・パセリ 厚揚げの土佐煮 きゅうりとわかめ酢物	豚肉 みそ 厚揚げ かつおぶし わかめ 牛乳	しょうが キャベツ パセリ きゅうり	米 砂糖 ごま 油	543	655	750
3	金	ご飯		鮭の南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ 昆布の佃煮	鮭 高野豆腐 卵 かまぼこ 昆布 牛乳	たまねぎ にんじん パプリカ みつば	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	574	655	794
4	土	ドライカレー		ももゼリー	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 ももゼリー	502	655	685
6	月	ご飯		ハムカツ キャベツ・にんじん 切り干し大根煮 梅かつおあえ	ハム 卵 さつまあげ かつおぶし 牛乳	キャベツ にんじん 切り干し大根 さやいんげん きゅうり 梅	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	556	655	761
7	火	ご飯		田舎煮 白菜のおひたし はるまき	鶏肉 油あげ はるまき 牛乳	にんじん 大根 白菜	米 さといも 砂糖 ごんにやく 油	563	655	772
8	水	コッペパン		とんかつ ブロッコリー マカロニのソテー オレンジ	豚肉 卵 ハム 牛乳	ブロッコリー たまねぎ ピーマン にんじん オレンジ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	546	655	752
9	木	ご飯		さばのしょうゆ焼き さやいんげん ひじき入りごまあえ 肉団子	さば ひじき 肉団子 牛乳	さやいんげん ほうれん草 キャベツ にんじん	米 砂糖 ごま	558	655	768
10	金	ご飯		鶏肉の照り焼き もやし・ピーマン 焼きビーフン キャベツと小松菜のごまあえ	鶏肉 焼豚 油あげ 牛乳	にんにく もやし ピーマン たけのこ にんじん キャベツ 小松菜	米 砂糖 ビーフン ごま油 ごま	549	655	756
11	土	ミートスバゲティ		青りんごゼリー	牛豚ひき肉 ミートソース 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	スバゲティ 青りんごゼリー	514	655	701
13	月	ご飯		白身魚の竜田揚げ 大根と豚肉煮 アスパラガス・コーン 金時豆煮	白身魚(メルーザ) 豚肉 金時豆 牛乳	しょうが 大根 たまねぎ アスパラガス コーン	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	560	657	770
14	火	わかめご飯		肉じゃが もやしの甘酢あえ ごま団子	わかめ 牛肉 ちくわ 油あげ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも 糸ごんにやく 砂糖 油 ごま団子	551	655	762
15	水	ロールパン		ハンバーグ アスパラガス・パプリカ 和風スパゲティ バイナップル	牛豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	たまねぎ アスパラガス しめじ パプリカ バイナップル缶	ロールパン パン粉 油 スバゲティ 砂糖	557	655	767
16	木	ご飯		さばの塩焼き ブロッコリー 回鍋肉 たご焼き	さば 豚肉 みそ たご 牛乳	ブロッコリー キャベツ ピーマン しょうが にんじん にんにく ねぎ	米 片栗粉 ごま油 小麦粉 油	567	655	783
17	金	ご飯		チキンカツ キャベツ ひじきのすだち酢あえ ふりかけ	鶏肉 卵 ひじき ちくわ ふりかけ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり すだち	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	556	655	763
18	土	中華丼		レモンムース	豚肉 いか 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ さやいんげん	米 レモンムース	440	655	593
20	月	カレーライス		ミモザサラダ グレープゼリー スイートコーン	牛肉 鶏糸卵 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン	米 ごまドレッシング じゃがいも グレープゼリー	576	655	758
21	火	菜めし		豚肉風 キャベツとアスパラガスのごまあえ 大学芋	牛肉 牛乳	大根菜 たまねぎ いら キャベツ アスパラガス	米 砂糖 ごま さつまいも 油 砂糖	552	655	793
22	水	食パン		鶏肉のピカタ さやいんげん 野菜のピーナッツあえ オレンジゼリー メイプル&マーガリン	鶏肉 卵 牛乳	さやいんげん キャベツ 小松菜 にんじん	食パン 小麦粉 マヨネーズ ピーナッツ オレンジゼリー マーガリン メープルシロップ	556	655	765
23	木	ご飯		豚肉のにんにくソース 野菜の炒め煮 揚げしゅうまい	豚肉 さつまあげ しゅうまい 牛乳	もやし きゅうり ごぼう にんじん さやいんげん れんこん たまねぎ	米 砂糖 ごま油 ごんにやく 油	548	662	752
24	金	ご飯		鮭のねぎ味噌焼き こぶさいち しめじとベーコンの卵炒め ピリカラきゅうり	鮭 みそ ベーコン 卵 ちくわ 牛乳	ねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	571	655	787
25	土	冷やし中華めん		原宿ドッグ	ハム 鶏糸卵 牛乳	きゅうり しいたけ	半田そうめん 砂糖 原宿ドッグ	470	655	636
27	月	ご飯		さわらのこうさ揚げ キャベツ・コーン 牛肉と糸こんにゃくのきんぴら がんも煮	さわら 牛肉 かまぼこ がんもどき 牛乳	キャベツ コーン にんじん ピーマン	米 片栗粉 カレー粉 油 糸ごんにやく ごま油 砂糖	565	655	781
28	火	ゆかりご飯		がめ煮 さつまいもの天ぷら 卵焼き	鶏肉 卵 牛乳	しそ れんこん にんじん ごぼう しいたけ 大根 さやいんげん	米 ごんにやく 砂糖 さつまいも てんぷら粉 油	569	655	782
29	水	バーガーパンズ		ホキフライ ミックス野菜 タルタルソース 白桃フレッシュ コンソメスープ	ホキ ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	バーガーパンズ 小麦粉 パン粉 タルタルソース 白桃フレッシュ	550	655	755
30	木	手巻き寿司		ほうれん草と白菜のごまあえ 水ようかん	卵焼き ウインナー ツナ のり 牛乳	きゅうり 刻みたくあん ほうれん草 白菜 にんじん	米 砂糖 マヨネーズ ごま 水ようかん	591	655	816