

| 日 曜 | 献立名                           | 使用する食品名            |              |                      |          |                      |                           | 調味料他                           | 栄養価<br>小学校(中)<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) | おはし |
|-----|-------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|----------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|--|-----|
|     |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになる |              | (赤) おもに体をつくるもとになる    |          | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる |                           |                                |  |     |
|     |                               | おもに炭水化物            | おもに脂質        | おもにたんぱく質             | おもに無機質   | おもにカロテン              | おもにビタミンC                  |                                |  |     |
|     |                               | 穀類・いも類・砂糖          | 油脂・種実        | 魚・肉・卵・豆・豆製品          | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜                | その他の野菜・きのこ・果物             |                                |  |     |
| 3月  | ごもくちらしずし                      | 米・砂糖               |              | 油揚げ・高野豆腐<br>◇細切り玉子焼き |          | にんじん                 | れんこん・しいたけ<br>たけのこ・枝豆      | 酢・しょうゆ・みりん                     | 636<br>23.3<br>1.8   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | あじフライ                         |                    | 油            | ◇あじフライ               |          |                      |                           |                                |  |     |
|     | からしあえ                         |                    |              |                      |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・もやし                  | しょうゆ・からし                       |  |     |
|     | ももゼリー                         | ◇ももゼリー             |              |                      |          |                      |                           |                                |  |     |
| 4月  | くらパン                          | ◇黒パン               |              |                      |          |                      |                           |                                | 608<br>26.1<br>1.8   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | クリームシチュー                      | じゃがいも・小麦粉          | 油・バター        | 鶏肉・白いんげん豆            | 牛乳・チーズ   | にんじん                 | 玉ねぎ・クリームコーン<br>エリンギ       | コンソメ・塩・こしょう                    |  |     |
|     | ガーリックドレッシングサラダ                |                    | 油            | まぐろ油漬                |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・にんにく・しょうが            | しょうゆ・みりん                       |  |     |
| 5月  | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 589<br>26.1<br>1.8   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | ぶたにくとやさいのしょうがいため              | 砂糖                 | 油            | 豚肉                   |          | にんじん・ピーマン            | 玉ねぎ・キャベツ・もやし<br>しょうが      | しょうゆ                           |  |     |
|     | みそけんちんじる                      | こんにゃく              | ごま油          | 豆腐・油揚げ・みそ            |          | にんじん・小松菜             | 大根・長ねぎ                    |                                |  |     |
| 6月  | ココアあげパン                       | ◇ココアパン<br>◇ミルクココア  | 油            |                      |          |                      |                           |                                | 622<br>23.3<br>2.1   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | ツナサラダ                         |                    | 油            | まぐろ水煮                |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                      | 酢・塩・こしょう                       |  |     |
|     | やさいのスープに<br>ヨーグルト             | じゃがいも              |              | ◇肉だんご                |          | にんじん・フロccoli         | 大根・玉ねぎ                    | コンソメ・塩・こしょう                    |  |     |
| 7月  | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 628<br>25.1<br>1.9   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | しせんふうマーボーどうふ                  | 砂糖・でんぷん            | 油            | 豆腐・豚肉<br>大豆・みそ       |          | にんじん・にら              | 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ<br>しょうが・にんにく | 豆板醤・甜麺醬・豆鼓・しょうゆ<br>オイスターソース・花椒 |  |     |
|     | パンサンスー                        | 春雨・砂糖              | ごま油          | ハム                   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                      | 酢・しょうゆ・からし                     |  |     |
| 10月 | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 620<br>28.2<br>1.9   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | とりにくのからあげ                     | でんぷん               | 油            | 鶏肉                   |          |                      | しょうが・にんにく                 | しょうゆ・酒                         |  |     |
|     | きりぼしだいこんのあえもの<br>わかめのみそじる     | 砂糖                 | 油・ごま油        | まぐろ油漬<br>豆腐・みそ       |          | にんじん・小松菜<br>わかめ      | 切干大根・キャベツ<br>えのきたけ・長ねぎ    | 酢・しょうゆ                         |  |     |
| 11月 | ミルクパン                         | ◇ミルクパン             |              |                      |          |                      |                           |                                | 601<br>26.9<br>2.1   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | ポークビーンズ                       | じゃがいも・砂糖           | 油            | 豚肉・大豆                |          | にんじん・トマト             | 玉ねぎ・にんにく                  | ワイン・ケチャップ・コンソメ<br>こしょう・ソース     |  |     |
|     | グリーンサラダ                       | 砂糖                 | 油            | 鶏ささみ油漬               |          | フロccoli・小松菜          | キャベツ                      | 酢・塩・こしょう                       |  |     |
| 12月 | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 640<br>27.0<br>1.8   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | さばのしおやき                       |                    |              | さば一塩                 |          |                      |                           |                                |  |     |
|     | きんぴらごぼう                       | こんにゃく・砂糖           | 油・ごま         | 豚肉                   |          | にんじん                 | ごぼう                       | しょうゆ・みりん・一味唐辛子                 |  |     |
|     | おいわいすましじる<br>いよかんゼリー          |                    |              | 豆腐・なると               |          | 小松菜・にんじん             | 長ねぎ・えのきたけ・しいたけ            | 塩・しょうゆ・酒                       |  |     |
| 13月 | しょくパン チョココリーム                 | ◇食パン               | ◇チョコクリーム     |                      |          |                      |                           |                                | 609<br>28.0<br>2.3   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | にこちゃんフライ                      |                    | 油            | ◇にこちゃんフライ            |          |                      |                           |                                |  |     |
|     | こまつなとチーズのサラダ<br>むぎいりやさいスープ    |                    | 油            |                      | チーズ      | 小松菜・にんじん             | キャベツ                      | 酢・塩・こしょう<br>コンソメ・塩・こしょう        |  |     |
| 14月 | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 628<br>26<br>1.8   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | じゃがいものそぼろに<br>ごまこんぶあえ<br>なっとう | じゃがいも・こんにゃく<br>砂糖  | 油            | 豚肉                   |          | にんじん                 | 玉ねぎ・グリーンピース<br>しょうが       | しょうゆ                           |  |     |
|     |                               |                    | ごま           |                      |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・もやし                  | 塩                              |  |     |
| 17月 | キムタクごはん                       | 米                  | 油            | 豚肉                   |          | にんじん                 | 長ねぎ<br>◇つぼ漬・◇白菜キムチ        | しょうゆ・こしょう                      | 628<br>24.6<br>1.6   | ●   |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | もうかフライ<br>ナムル                 |                    | 油            | ◇もうかフライ              |          |                      |                           |                                |  |     |
|     |                               |                    | ごま・ごま油       |                      |          | 小松菜・にんじん             | もやし                       | しょうゆ・こしょう                      |  |     |
| 18月 | まるパン                          | ◇丸パン               |              |                      |          |                      |                           |                                | 616<br>27.1<br>2.4   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | ハンバーグバーベキューソース                | 砂糖                 |              | ◇ハンバーグ               |          |                      | ソテーオニオン                   | ソース・ケチャップ                      |  |     |
|     | コールスローサラダ<br>まめとポテトのスープ       |                    | ノンエッグマヨネーズ・油 |                      |          | にんじん                 | キャベツ・きゅうり・とうもろこし          | 酢・塩・こしょう                       |  |     |
| 19月 | 水                             | 卒業式                |              |                      |          |                      |                           |                                |  |     |
| 21月 | ごはん                           | 米                  |              |                      |          |                      |                           |                                | 629<br>23.3<br>1.9   |     |
|     | ぎゅうにゅう                        |                    |              |                      | 牛乳       |                      |                           |                                |  |     |
|     | ポークカレー<br>かんでいりヘルシーサラダ        | じゃがいも              | 油            | 豚肉<br>まぐろ油漬          |          | にんじん・トマト<br>にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・にんにく・しょうが<br>キャベツ     | カレールウ・ソース<br>酢・しょうゆ・塩・こしょう     |  |     |
|     |                               |                    |              |                      |          |                      |                           |                                |  |     |

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。