



小学校

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価
			(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			小学校(中)
			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		エネルギー (kcal)
			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		たんぱく質 (g)
									食塩相当量 (g)	
1	月	ごはん	米							659 27.7 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのしろうごまやき		ごま	さば一塩					
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
		あつあげとはくさいのみそしる			厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ		
2	火	ミルクパン	◇ミルクパン							623 24.2 2.5
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハンバーグトマトオニオンソース	砂糖		◇ハンバーグ			ソテーオニオン	ソース・ケチャップ	
		クルトンサラダ	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・こしょう	
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
3	水	ごはん	米							622 28.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		きりぼしだいこんいりピビンバ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醬・コチュジャン・しょうゆ	
		わかめスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきだけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
4	木	わふうスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	604 30.1 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たらあおさフライ		油	◇たらあおさフライ					
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・大根	酢・塩・こしょう	
5	金	ごはん	米							636 24.1 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		こんさいカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく	カレールウ・ソース	
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
8	月	ごはん	米							623 25.9 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	しょうゆ・みりん・酒	
		のっぺいじる	さといも・でんぷん		油揚げ・豆腐		にんじん	たけのこ・にんにく	オイスターソース	
9	火	はちみつパン	◇はちみつパン							622 24.7 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油	大豆・◇ミックスピーズ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	こしょう・ソース・チリパウダー	
10	水	ごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	しいたけ・ごぼう・枝豆	しょうゆ・みりん・酒	628 26.8 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのカレーたつたあげ		油	◇あじのカレー竜田揚げ					
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	
11	木	アップルシナモントースト	◇食パン・砂糖	バター				りんご	シナモン	618 26.9 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ふゆやさいのポトフ	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト				
12	金	ごはん	米							610 23.5 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				
		わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・わさび粉	
		やまがたいもに	さといも こんにゃく・砂糖	油	牛肉		にんじん	大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん	
15	月	ごはん	米							648 21.3 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		はるまき		油	◇春巻き					
		もやしサラダ		油			にんじん・小松菜	もやし	酢・塩・こしょう	
		キムチスープ			豚肉・豆腐		にんじん・にら	白菜・えのきだけ・長ねぎ	しょうゆ・◇キムチの素・こしょう	
16	火	くろパン	◇黒パン							653 28.7 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		はなやさいのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	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	
		みかん						みかん		
17	水	ごはん	米							643 25.8 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マーボーだいこん	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豚肉・豆腐 大豆・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	しょうゆ・豆板醬・甜麺醬	
		パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし	
18	木	ベーコンのトマトスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	653 26.2 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		みずなとツナのサラダ		油	まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ	酢・塩・こしょう	
		シュガーさつまいも	さつまいも グラニュー糖	油					塩	
19	金	ごはん	米							618 25.9 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのしょうがに そくせきづけ		ごま油	◇いわしのしょうが煮			キャベツ・きゅうり	塩	
		ほうとう	ほうとう		豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	酒・一味唐辛子	
22	月	チキンライス	米	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	652 25.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		オムレツ			◇オムレツ					
		こまつなとチーズのサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
23	火	クリスマスデザート	◇クリスマスデザート							667 24.3 2.4
		レーズンパン	◇レーズンパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チキンナゲット			◇チキンナゲット					
		ペンネバジルソース	ペンネ	オリーブ油 ◇バジルソース				玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
まめとポテトのスープ	じゃがいも		ベーコン・白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

