

日 曜	しゅしょく のみもの	おかず	ざいりょうめい			栄養価(中学年)
			あか ちやにく ほねになるもの	きいろ はたらくちからになるもの	みどり からだのちようしをどとのえるもの	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
1 金	まめごはん	さばのしおやき うずらたまごのすましじる	・きゅうにゅう ・さば ・うずらたまご ・とうふ	・こめ	・グリーンピース ・しょうが ・こまつな ・にんじん ・えのきたけ	616 kcal 25.9 g 25.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
7 木	たけのこごはん	かれいのからあげ ごまみそじる	・きゅうにゅう ・かれい ・あぶらあげ ・とうふ ・みそ ・だいず	・こめ ・もちこめ ・さとう ・でんぶん ・あぶら ・じゃがいも ・ごま	・たけのこ ・にんじん ・しいたけ ・なかなげ	654 kcal 28.1 g 23.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
8 金	くろパン	だいずとりにくのトマトに こまつなのソテー	・きゅうにゅう ・とりにく ・ベーコン ・だいず ・ハム	・パン ・マカロニ ・あぶら ・さとう	・たまねぎ ・にんじん ・トマト ・にんにく ・パセリ ・こまつな ・もやし	605 kcal 27.9 g 18.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
11 月	いたくごはん	ちくさたまご じゃがいものみそじる てづくりごまふりかけ	・きゅうにゅう ・たまご ・とりにく ・ひじき ・とうふ ・わかめ ・あぶらあげ ・みそ	・こめ ・あぶら ・さとう ・じゃがいも ・ごま	・にんじん ・こまつな ・たまねぎ ・なかなげ	634 kcal 25.5 g 18.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
12 火	ソフトフランスパン	ポテトのカリカリやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	・きゅうにゅう ・ベーコン ・ウィンナーソーセージ ・チーズ ・ぶたにく	・パン ・じゃがいも ・バター	・パセリ ・レタス ・にんじん ・しいたけ ・みかん ・パイ ・おうとう ・りんご	655 kcal 24.6 g 24.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
13 水	むぎごはん	きびなごのなんぼんづけ やさしいアーモンドあえ たまねぎのみそじる	・きゅうにゅう ・きびなご ・わかめ ・みそ	・こめ ・むぎ ・でんぶん ・あぶら ・さとう ・ごま ・アーモンド ・じゃがいも	・なかなげ ・キャベツ ・もやし ・にんじん ・たまねぎ ・さやえんどう	603 kcal 21.7 g 15.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
14 木	コッパン	そらまめのシチュー ひじきのサラダ	・きゅうにゅう ・とりにく ・ベーコン ・チーズ ・だっしふんにゅう ・ひじき ・まぐろあぶらづけ	・コッパン ・じゃがいも ・あぶら ・マーガリン ・こむぎこ ・さとう	・そらまめ ・にんじん ・たまねぎ ・マッシュルーム ・キャベツ ・きゅうり	608 kcal 24.3 g 23.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
15 金	もやしどん (いたくごはん)	チンゲンサイスープ フルーツジュレ	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・みそ ・とりにく ・たまご	・こめ ・さとう ・あぶら ・でんぶん ・ごまあぶら ・ぜりーふんまつ	・だいずもやし ・なかなげ ・にんじん ・にら ・にんにく ・チンゲンサイ ・たけのこ ・きくらげ ・はくとう ・りんご ・パイ ・みかんかじゅう	672 kcal 27.0 g 17.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
18 月	ごはん	おやこに こまつなのびたし てづくりなめたけ	・きゅうにゅう ・とりにく ・たまご ・あぶらあげ ・はなかつお	・こめ ・じゃがいも ・あぶら ・さとう	・にんじん ・グリーンピース ・こまつな ・たまねぎ ・もやし ・えのきたけ	670 kcal 26.8 g 16.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう					
19 火	サンマーメン	ししゃものいそあげ まっちゃむしパン アーモンド	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・ししゃも ・あおさ ・とうにゅう ・あずき	・ちゅうかめん ・ごまあぶら ・こむぎこ ・あぶら ・ホットケーキようこむぎこ ・でんぶん ・アーモンド	・もやし ・にんじん ・キャベツ ・ピーマン ・しいたけ ・にんにく ・しょうが	619 kcal 25.1 g 26.0 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう					
20 水	ツナコーントースト	エビいりとうにゅうカレースープ みしょうかん	・きゅうにゅう ・えび ・まぐろあぶらづけ ・とりにく ・とうにゅう	・パン ・マヨネーズ ・じゃがいも ・あぶら	・コーン ・たまねぎ ・パセリ ・キャベツ ・にんじん ・みしょうかん	641 kcal 26.1 g 26.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
21 木	いたくごはん	さわらのにんにくみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	・きゅうにゅう ・さわら ・みそ ・とうふ ・たまご ・とりにく	・こめ ・さとう ・でんぶん	・キャベツ ・にんにく ・きゅうり ・しょうが ・にんじん ・こまつな	657 kcal 34.6 g 19.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
22 金	コッパン	しろいんげんまめのコロッケ もやしスープ りんごジャム	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・だっしふんにゅう ・しろいんげんまめ	・パン ・マッシュポテト ・マーガリン ・こむぎこ ・パンこ ・あぶら	・にんじん ・玉ねぎ ・もやし ・なかなげ ・たけのこ ・にら ・しいたけ ・りんごジャム	688 kcal 25.3 g 26.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
25 月	ごはん	なまあげのしせんに キャベツのいためもの みしょうかん	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・なまあげ ・みそ	・こめ ・ごまあぶら ・さとう ・でんぶん	・たまねぎ ・にんじん ・しょうが ・にんにく ・チンゲンサイ ・キャベツ ・みしょうかん	698 kcal 28.1 g 22.6 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう					
26 火	アスパラピラフ	かつおのこめこあげ マカロニスープ	・きゅうにゅう ・かつお ・ウィンナーソーセージ ・ぶたにく ・ハム	・こめ ・バター ・あぶら ・こめこ ・さとう ・マカロニ ・ごまあぶら ・じゃがいも	・たまねぎ ・にんじん ・コーン ・グリーンアスパラガス ・しょうが ・レモンかじゅう ・マッシュルーム ・パセリ	639 kcal 29.9 g 18.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
27 水	いたくごはん	まめまめドライカレー はるキャベツのスープ カラマンダリン	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・レンズまめ ・だいず ・ベーコン	・こめ ・あぶら ・オリーブオイル	・たまねぎ ・にんじん ・にんにく ・ピーマン ・トマト ・キャベツ ・カラマンダリン	609 kcal 22.5 g 16.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう					
28 木	チキンピラフ	さけのアーモンドやき しろいんげんまめのポタージュ	・きゅうにゅう ・さけ ・しろいんげんまめ ・だっしふんにゅう ・とりにく ・なまクリーム	・こめ ・あぶら ・バター ・アーモンド ・じゃがいも ・こむぎこ ・マーガリン	・にんじん ・たまねぎ ・マッシュルーム ・パセリ ・グリーンピース	681 kcal 31.4 g 20.7 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう					
29 金	きつねうどん	じゃがいものごまフライ キャベツともやしのおかかあえ	・きゅうにゅう ・ぶたにく ・あぶらあげ ・はなかつお ・だっしふんにゅう	・うどん ・さとう ・じゃがいも ・こむぎこ ・ごま ・パンこ ・あぶら	・にんじん ・こまつな ・なかなげ ・キャベツ ・もやし	612 kcal 23.5 g 28.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					

※ざいりょうのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。

栄養価の平均  
エネルギー 642kcal たんぱく質 26.6g  
脂質 21.6g 塩分 2.3g