

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)
						エネルギー
			あか	きいろ	みどり	たんぱくしつ しつ えんぶん
			ちやにく ほねになるもの	はたらくちからになるもの	からだのちよろしをどのえるもの	
1月	ソフトフランスパン	マカロニのクリームに フレンチサラダ	・きゅうにゅう ・とりにく ・ベーコン ・チーズ ・たっしふんにゅう ・ハム	・パン ・じゃがいも ・マカロニ ・あぶら ・マーガリン ・こむぎこ	・にんじん ・たまねぎ ・マッシュルーム ・キャベツ ・グリーンピース ・きゅうり	614 kcal 24.5 g 21.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
2火	しせんどうふどん (いたくごはん)	ごもくスープ かたぬきチーズ	・きゅうにゅう ・とうふ ・ふたにく ・みそ ・とりにく ・チーズ	・こめ ・あぶら ・さとう ・こまあぶら ・でんぶん ・ほろさめ	・たまねぎ ・にんじん ・しょうが ・んにく ・もやし ・チンゲンサイ ・こまつな ・たけのこ ・しいたけ	629 kcal 26.6 g 17.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
3水	ジャンバラヤ	ようふうかきたまじる メロン	・きゅうにゅう ・ふたにく ・ひよこめめ ・たまご ・ワインナーソーセージ ・ベーコン	・こめ ・あぶら ・さとう ・じゃがいも ・でんぶん	・たまねぎ ・にんじん ・ピーマン ・しょうが ・んにく ・パセリ ・メロン	602 kcal 20.5 g 18.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
4木	かむかむごはん	あじのたつたあげ こまつなのみそしる	・きゅうにゅう ・とりにく ・だいず ・ひじき ・あじ ・わかめ ・みそ	・こめ ・むぎ ・さとう ・アーモンド ・でんぶん ・あぶら ・じゃがいも	・コーン ・しょうが ・たまねぎ ・にんじん ・こまつな	627 kcal 26.3 g 21.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
5金	きなこあげパン	ポトフ さいいんげんとハムのソテー	・きゅうにゅう ・きなこ ・ワインナーソーセージ ・ベーコン ・ハム	・パン ・あぶら ・さとう ・じゃがいも	・にんじん ・たまねぎ ・キャベツ ・セロリ ・コーン ・さいいんげん	634 kcal 22.0 g 28.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
8月	ガバオライス (いたくごはん)	ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	・きゅうにゅう ・ふたにく ・ひじき ・とりにく ・とうふ ・まぐろあぶらづけ	・こめ ・あぶら ・でんぶん ・こまあぶら ・さとう	・たまねぎ ・にんじん ・んにく ・エリンギ ・ピーマン ・もやし ・あかブツサイ ・キャベツ ・きゅうり ・たけのこ ・しいたけ ・にら ・ながねぎ	629 kcal 27.1 g 22.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
9火	ゆかりごはん	あかうおのわふうソース どさんこじる	・きゅうにゅう ・あかう ・ふたにく ・とうふ ・わかめ ・みそ	・こめ ・むぎ ・さとう ・あぶら ・じゃがいも ・バター	・ゆかり ・たまねぎ ・にんじん ・ながねぎ ・コーン ・こまつな	627 kcal 28.6 g 16.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
10水	ちゅうかおこわ	ししゃものカレーあげ たまごこまつなスープ	・きゅうにゅう ・ふたにく ・ししゃも ・とりにく ・たまご	・こめ ・もちこめ ・あぶら ・でんぶん ・こむぎこ	・しいたけ ・にんじん ・たけのこ ・しょうが ・こまつな ・グリーンピース ・えのきたけ	606 kcal 28.9 g 22.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
11木	ロールパン	だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	・きゅうにゅう ・だいず ・ハム ・ベーコン ・チーズ ・ふたにく	・パン ・あぶら ・じゃがいも	・たまねぎ ・にんじん ・パセリ ・レタス ・キャベツ ・みかん ・パイナップル ・ほうとう	636 kcal 25.5 g 24.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
12金	★ ★はやがさきゅうしょく★ ★		・ぎゅうにゅう ・ハンバーグ ・たっしふんにゅう	・こめ ・じゃがいも ・あぶら ・マーガリン ・こむぎこ ・はやがさゼリー	・たまねぎ ・にんじん ・しょうが ・アップルソース ・グリーンピース ・コーン ・キャベツ ・にんにく	708 kcal 21.3 g 21.1 g 2.4 g
	カレーライス (いたくごはん)	ほしのハンバーグ キャベツとコーンのソテー はやがさゼリー				
15月	シーフードスパゲティ	こまつなともやしのソテー マドレーヌ	・きゅうにゅう ・ふたにく ・ベーコン ・いか ・むきえび ・とうにゅう	・スパゲティ ・あぶら ・ホットケーキようこむぎこ ・さとう ・アーモンド	・にんじん ・たまねぎ ・にんにく ・セロリ ・コーン ・マッシュルーム ・トマト ・こまつな ・もやし	676 kcal 27.2 g 24.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
16火	ふたにくとこんぶの たきこみごはん	きすのからあげ なめこじる	・きゅうにゅう ・ふたにく ・こんぶ ・きす ・とうふ ・みそ	・こめ ・むぎ ・あぶら ・しらたき ・こむぎこ ・でんぶん	・しょうが ・なめこ ・ながねぎ ・こまつな ・パレンシアオレンジ	603 kcal 25.8 g 17.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	パレンシアオレンジ				
17水	くろパン	かれのいナッツパンこやき ミネストローネ	・きゅうにゅう ・かれい ・ベーコン	・パン ・アーモンド ・パンこ ・オリーブオイル ・じゃがいも ・マカロニ	・にんにく ・パセリ ・セロリ ・にんじん ・玉ねぎ ・ズッキーニ ・トマト ・コーン	602 kcal 29.3 g 21.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
18木	いたくごはん	なすとぶたにくの オニオンソースいため うずらたまごのちゅうかスープ れいとうみかん	・きゅうにゅう ・ふたにく ・とりにく ・とうふ ・うずらたまご	・こめ ・さとう ・あぶら ・こま ・でんぶん ・こまあぶら	・なす ・たまねぎ ・んにく ・しょうが ・あかピーマン ・ぼんこのねぎ ・こまつな ・にら ・ながねぎ ・さくらげ ・えのきたけ ・みかん	629 kcal 23.8 g 18.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう					
19金	ガーリックトースト	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	・きゅうにゅう ・だいず ・ふたにく ・ベーコン ・ハム	・パン ・ソフトマーガリン ・じゃがいも ・あぶら ・さとう ・こま	・パセリ ・にんじん ・たまねぎ ・セロリ ・グリーンピース ・キャベツ ・きゅうり	632 kcal 25.2 g 30.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
22月	タコライス	とりごぼうスープ	・きゅうにゅう ・だいず ・ふたにく ・チーズ ・とりにく ・とうふ	・こめ ・むぎ ・あぶら ・さとう	・たまねぎ ・にんにく ・ズッキーニ ・トマト ・ごぼう ・にんじん ・えのきたけ ・チンゲンサイ	603 kcal 26.1 g 17.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう					
23火	コッパパン	スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	・きゅうにゅう ・ベーコン ・とりにく ・うずらたまご	・パン ・じゃがいも ・マカロニ ・あぶら	・にんじん ・たまねぎ ・パセリ ・マッシュルーム ・あんずジャム	608 kcal 22.7 g 21.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
24水	もずくどん (いたくごはん)	たまごとうふのスープ アーモンドいりあじつきにぼし	・きゅうにゅう ・もずく ・ふたにく ・たまご ・とうふ ・にぼし	・こめ ・あぶら ・さとう ・こまあぶら ・でんぶん ・アーモンド	・にんじん ・たまねぎ ・ピーマン ・しょうが ・こまつな	615 kcal 28.2 g 16.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
25木	にくうどん	きびなごのからあげ きんときまめとしるごまの マフィン	・きゅうにゅう ・ふたにく ・あぶらあげ ・きびなご ・とうにゅう ・きんときまめ	・うどん ・あぶら ・でんぶん ・さとう ・ホットケーキようこむぎこ ・ねりごま ・ごま	・にんじん ・こまつな ・ながねぎ	647 kcal 28.3 g 28.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう					
26金	むぎごはん	たちうおのピリからやき キャベツともやしのにびたし ずましじる	・きゅうにゅう ・たちうお ・あぶらあげ ・はなかつお ・とりにく ・とうふ	・こめ ・むぎ ・さとう ・こまあぶら	・しょうが ・にんにく ・キャベツ ・もやし ・こまつな ・ながねぎ ・えのきたけ	627 kcal 26.6 g 21.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
29月	くろパン	しいらのこめあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	・きゅうにゅう ・しいら ・ふたにく ・とりにく ・たまご	・パン ・こめこ ・あぶら ・さとう ・こまあぶら ・でんぶん	・パセリ ・しょうが ・レモンかじゅう ・もやし ・にんじん ・キャベツ ・コーン ・たまねぎ	612 kcal 32.9 g 21.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
30火	いたくごはん	にくじゃが とうがんのみそしる うめとひじきのてづくりふりかけ	・きゅうにゅう ・ふたにく ・あぶらあげ ・とうふ ・わかめ ・みそ ・ひじき ・ちりめんじゃこ	・こめ ・じゃがいも ・こんにやく ・あぶら ・さとう ・ごま	・にんじん ・たまねぎ ・グリーンピース ・しいたけ ・こまつな ・とうがん ・ながねぎ ・かんそうらめ	640 kcal 23.7 g 17.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう					
					栄養価の平均 エネルギー 628kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.3g 塩分 2.4g	

※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。