

日 曜	しゅしょく のみのもの	おかず	ざいりょうめい			栄養価 (中学年)
			あか	きいろ	みどり	エネルギー たんぱくしつ しじつ 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	からだのちようしをとのえるもの	
1 火	いたくごはん	なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー	・きゅうにゅう・がたにく ・とうふ・みそ・ひじき ・ハム・ベーコン	・こめ・あぶら・さとう ・でんぶん・ごまあぶら	・なす・にんじん・しいたけ ・ながねぎ・しょうが ・にんにく・コーン・キャベツ	638 kcal 25.8 g 18.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう					
2 水	むぎごはん	いかのチリソース とうふともやしのスープ フルーツかんとん	・ぎゅうにゅう・いか ・とりにく・とうふ	・こめ・むぎ・でんぶん ・あぶら・ごまあぶら・さとう	・しょうが・ながねぎ・にんじん ・もやし・たけのこ・にら ・しいたけ・みかん・パイン ・もも・みかんかじゅう	661 kcal 26.2 g 17.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう					
3 木	ぶたにくのしょうがいため どん	きゃべつのあまずあえ こまつなのみそしる	・ぎゅうにゅう・がたにく ・わかめ・みそ	・こめ・むぎ・くろざとう ・でんぶん・あぶら ・ごまあぶら・さとう ・じゃがいも	・しょうが・たまねぎ ・キャベツ・にんじん ・こまつな	610 kcal 22.2 g 15.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
4 金	コッペパン	しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム	・ぎゅうにゅう・しいら ・ひよこまめ・ベーコン ・とりにく	・パン・アーモンド ・パンこ・オリーブオイル ・じゃがいも・あぶら	・にんにく・パセリ・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・こまつな・いちごジャム	608 kcal 30.8 g 19.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
7 月	いたくごはん	とうがんのピリからいため たまごのちゅうかスープ なし	・ぎゅうにゅう・がたにく ・とりにく・とうふ ・たまご	・こめ・あぶら ・さとう・でんぶん ・ごまあぶら	・とうがん・にんにく・しょうが ・たけのこ・エリンギ・ながねぎ ・あかピーマン・ばんのうねぎ・なし ・こまつな・しいたけ・きくらげ	604 kcal 23.3 g 16.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう					
8 火	ロールパン	スパイシーピーズポテト こまつなともやしのソテー やさしいスープ	・ぎゅうにゅう・だいず ・きんときまめ・ひよこまめ ・ベーコン・がたにく	・パン・じゃがいも ・でんぶん・あぶら	・こまつな・もやし・コーン ・レタス・キャベツ・にんじん ・パセリ	617 kcal 21.8 g 27.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
9 水	きくのはなごはん	あじのたつたあげ ごまみそしる	・ぎゅうにゅう・こんが ・あじ・あぶらあげ ・みそ・だいず	・こめ・さとう・でんぶん ・あぶら・じゃがいも ・ごま	・きくのり・しいたけ・にんじん ・しょうが・ながねぎ・こまつな	656 kcal 30.9 g 20.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
10 木	カレーなんばんうどん	ししゃものからあげ コーンむしパン	・ぎゅうにゅう・がたにく ・あぶらあげ・ししゃも ・とうにゅう	・うどん・あぶら・でんぶん ・ホットケーキようこむぎこ	・たまねぎ・にんじん・こまつな ・コーン	589 kcal 24.1 g 22.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					
11 金	コッペパン	レンズまめのシチュー きゃべつのソテー	・ぎゅうにゅう・とりにく ・レンズまめ・ベーコン ・だっしふんにゅう・チーズ	・パン・じゃがいも・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・パセリ ・キャベツ	610 kcal 25.3 g 19.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
14 月	ビビンバ (いたくごはん)	もずくスープ フルーツあえ	・ぎゅうにゅう・がたにく ・とりにく・もずく・とうふ ・たまご	・こめ・ごまあぶら ・さとう・ごま・でんぶん	・しょうが・にんにく・しいたけ ・にんじん・さやいんげん・もやし ・たけのこ・ながねぎ・みかん ・パイン・もも・りんごかじゅう	647 kcal 26.1 g 15.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう					
15 火	スパゲティナポリタン	きゅうりのピクルス バインケーキ	・ぎゅうにゅう・がたにく ・ハム・ベーコン・チーズ ・とうにゅう	・スパゲティ・あぶら ・さとう・ホットケーキようこむぎこ ・ソフトマーガリン	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・しょうが・にんにく・セロリ ・マッシュルーム・トマト ・きゅうり・パイン	600 kcal 22.9 g 19.0 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう					
16 水	むぎごはん	にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ みかん	・ぎゅうにゅう・がたにく ・ちりめんじゃこ	・こめ・むぎ・じゃがいも ・こんにやく・あぶら・さとう ・ごまあぶら・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・みかん	660 kcal 21.7 g 16.6 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう					
17 木	ソフトフランスパン	だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ	・ぎゅうにゅう・とりにく ・ベーコン・だいず ・チーズ	・パン・マカロニ・あぶら ・さとう・じゃがいも ・バター	・たまねぎ・にんじん・トマト ・にんにく・パセリ・さやいんげん	592 kcal 28.1 g 21.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
18 金	いたくごはん	あかうおのにつけ やさしいごまあえ ぶたじる	・ぎゅうにゅう・あかう ・がたにく・とうふ ・みそ	・こめ・さとう・ごま ・じゃがいも・こんにやく ・あぶら	・しょうが・キャベツ・もやし ・にんじん・ながねぎ・こまつな	674 kcal 30.3 g 17.8 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう					
24 木	さつまいもの カレーピラフ	メルルーサのマリネ たまごこまつなスープ	・ぎゅうにゅう・とりにく ・メルルーサ・がたにく ・たまご	・こめ・さつまいも・あぶら ・さとう・でんぶん	・たまねぎ・にんにく・パセリ ・きゅうり・トマト・こまつな ・にんじん・えのきたけ	637 kcal 28.3 g 23.0 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
25 金	おつきみきゅうしょく ○					
	げんまいごはん	さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	・ぎゅうにゅう・さば・みそ ・とりにく・あぶらあげ	・こめ・さとう・ごまあぶら ・ごま・あぶら・さといも ・だんご	・にんじん・ごぼう・ながねぎ ・こまつな・えのきたけ・みかん	701.0 kcal 25.5 g 24.1 g 2.1 g
28 月	ロールパン	ホキのチーズやき トマトとたまごのスー りんごかん	・ぎゅうにゅう・ホキ ・チーズ・ベーコン ・たまご	・パン・じゃがいも・でんぶん	・パセリ・トマト・たまねぎ ・りんご	666 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう					
29 火	ハヤシライス (いたくごはん)	ごまドレッシングサラダ	・ぎゅうにゅう・がたにく ・ベーコン・だっしふんにゅう ・ハム	・こめ・あぶら・こむぎこ ・マーガリン・ごま	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・グリーンピース・マッシュルーム ・トマト・キャベツ・きゅうり	673 kcal 22.2 g 23.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう					
30 水	きんぴらごはん	スプラットのいそべあげ じゃがいものみそしる	・ぎゅうにゅう・がたにく ・スプラット・あおのり ・とうふ・わかめ・みそ	・こめ・しらたき・あぶら ・ごまあぶら・さとう・ごま ・こむぎこ・じゃがいも	・ごぼう・にんじん ・グリーンピース・ながねぎ	621 kcal 25.5 g 20.3 g 2.9 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 635kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g