

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(中学期) エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
			あか	きいろ	みどり	
			ちやにく ほねになるもの	はたらくちからになるもの	からだのしょうしをとのえるもの	
1 木	わかめごはん	なまあげのそばろに もやしのにびたし	・ぎゅうにゅう ・わかめ ・なまあげ ・ぶたにく ・はなかつお	・こめ ・じゃがいも ・あぶら ・さとう ・でんぶん	・にんじん ・たまねぎ ・しいたけ ・グリーンピース ・もやし ・こまつな	649 kcal 26.3 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
2 金	くろパン	しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ	・ぎゅうにゅう ・しいら ・ベーコン	・パン ・こめこ ・あぶら ・さとう ・こまあぶら ・じゃがいも ・オリーブオイル ・マカロニ	・パセリ ・しょうが ・レモンかじゅう ・にんじん ・たまねぎ ・セロリ ・にんにく ・だいこん ・れんこん ・トマト ・コーン	641 kcal 28.1 g 21.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
5 月	いたくごはん	いかのてりやき きんぴら	・ぎゅうにゅう ・いか ・とりにく ・ぶたにく ・とうふ ・わかめ ・みそ	・こめ ・でんぶん ・あぶら ・こんにやく ・さとう ・こま ・こまあぶら ・じゃがいも ・バター	・ごぼう ・にんじん ・コーン ・ながねぎ ・こまつな	604 kcal 23.7 g 14.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	どさんこじる				
6 火	コッペパン	ピーンズシチュー キャバツのソテー こくとうきなこアーモンド	・ぎゅうにゅう ・とりにく ・ベーコン ・いんげんまめ ・だっしふんにゅう ・きなこ	・パン ・じゃがいも ・あぶら ・こむぎこ ・マーガリン ・アーモンド ・くろざとう	・にんじん ・たまねぎ ・パセリ ・マッシュルーム ・キャバツ ・エリンギ ・コーン	649 kcal 27.1 g 24.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
7 水	カレースバグティ	ブロックリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・ベーコン ・ハム ・とうにゅう	・スバグティ ・あぶら ・ホットケーキようこむぎこ ・さとう	・にんじん ・たまねぎ ・しょうが ・にんにく ・セロリ ・ピーマン ・ブロックリー ・キャバツ ・ブルーベリー	596 kcal 24.4 g 20.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					
8 木	セザミトースト	どうもろこしスープ もやしのソテー	・ぎゅうにゅう ・とりにく ・たまご ・ベーコン	・パン ・ソフトマーガリン ・こま ・さとう ・でんぶん ・あぶら ・ねりごま	・コーン ・にんじん ・たまねぎ ・パセリ ・もやし	600 kcal 24.9 g 24.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう					
9 金	いたくごはん	かんぴょういりたまごやき キャバツともやしのおかかあえ あいしょうじる	・ぎゅうにゅう ・たまご ・はなかつお ・ベーコン ・みそ	・こめ ・さとう ・さつまいも ・しらたき	・かんぴょう ・ぼんのうねぎ ・キャバツ ・もやし ・にんじん ・たまねぎ	612 kcal 21.1 g 15.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					
13 火	たんたんめん	ししゃものからあげ こくとうむしパン	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・ベーコン ・ししゃも ・とうにゅう	・ちゅうかめん ・こまあぶら ・こま ・ねりごま ・あぶら ・でんぶん ・くろざとう ・ホットケーキようこむぎこ	・たけのこ ・しいたけ ・ながねぎ ・チンゲンサイ ・もやし ・にんにく ・しょうが	624 kcal 26.1 g 25.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
14 水	にんじんピラフ	かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ みかん	・ぎゅうにゅう ・ベーコン ・かつお ・ぶたにく	・こめ ・あぶら ・さとう ・でんぶん	・にんじん ・たまねぎ ・パセリ ・しょうが ・はくさい ・しいたけ ・みかん	626 kcal 29.1 g 20.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう					
15 木	くろパン	ポトフ ごぼうチップス	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・ベーコン	・パン ・あぶら ・じゃがいも ・でんぶん	・にんじん ・たまねぎ ・キャバツ ・セロリ ・コーン ・パセリ ・ごぼう	609 24.1 g 20.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
16 金	マーボーだいずどん (いたくごはん)	チンゲンサイスープ あんにんどうふ	・ぎゅうにゅう ・だいず ・ぶたにく ・とりにく ・たまご ・あんにんそうふ	・こめ ・さとう ・あぶら ・でんぶん ・こまあぶら	・きくらげ ・ながねぎ ・にら ・にんにく ・チンゲンサイ ・たけのこ ・おうとう ・パイン ・りんご ・みかんかじゅう	651 kcal 25.7 g 16.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう					
19 月	むぎごはん	ジャジャンどうふ いりことアーモンドのあまからあえ みかん	・ぎゅうにゅう ・なまあげ ・ぶたにく ・みそ ・いりこ	・こめ ・むぎ ・こまあぶら ・さとう ・アーモンド ・こま	・にんじん ・キャバツ ・ながねぎ ・たけのこ ・しょうが ・しいたけ ・チンゲンサイ ・みかん	674 kcal 29.1 g 23.3 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう					
20 火	だいずとじゃこのごはん	ぶたにくのかおりやき きのこじる	・ぎゅうにゅう ・だいず ・ちりめんじゃこ ・ぶたにく ・みそ	・こめ ・むぎ ・でんぶん ・あぶら ・さとう ・こまあぶら ・さといも	・なめこ ・えのきたけ ・しめじ ・だいこん ・ながねぎ ・こまつな	628 kcal 24.9 g 23.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
21 水	ロールパン	ポテトチーズオムレツ キャバツとまめのスープ りんごかん	・ぎゅうにゅう ・たまご ・チーズ ・いんげんまめ ・ベーコン ・ぶたにく	・パン ・じゃがいも ・あぶら ・オリーブオイル	・パセリ ・キャバツ ・たまねぎ ・にんにく ・りんご	658 kcal 26.1 g 26.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					
22 木	にくみそひきどん (いたくごはん)	かまぼこのすましじる かき	・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ・だいず ・ひじき ・みそ ・とうふ ・かまぼこ	・こめ ・あぶら ・さとう ・でんぶん	・たまねぎ ・にんじん ・しょうが ・えのきたけ ・ほうれんそう ・かき	594 kcal 23.1 g 14.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					
23 金	さつまいもごはん	あかうおのわふうソース むらくもじる	・ぎゅうにゅう ・あかうお ・とうふ ・たまご ・とりにく	・こめ ・むぎ ・さつまいも ・あぶら ・さとう ・でんぶん	・たまねぎ ・にんじん ・ながねぎ ・こまつな	619 kcal 32.0 g 16.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					
26 月	かやくごはん	きびなごのなんばんづけ だいこんとじゃがいものみそしる	・ぎゅうにゅう ・こおりどうふ ・あぶらあげ ・きびなご ・わかめ ・みそ	・こめ ・むぎ ・さとう ・でんぶん ・あぶら ・こま ・じゃがいも	・にんじん ・しいたけ ・こまつな ・ながねぎ ・だいこん	618 kcal 24.4 g 18.6 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう					
27 火	ソフトフランスパン	ポテトドック・ケチャップソース うずらたまごのスープ フルーツあえ	・ぎゅうにゅう ・ベーコン ・とりにく ・うずらたまご	・パン ・じゃがいも ・ホットケーキようこむぎこ ・あぶら	・にんじん ・たまねぎ ・パセリ ・マッシュルーム ・みかん ・パイン ・おうとう ・はくとう	671 kcal 22.7 g 23.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					
28 水	いたくごはん	まめまめドライカレー はくさいとセロリのスープ みかんゼリー	・ぎゅうにゅう ・だいず ・レンズまめ ・ぶたにく ・ベーコン	・こめ ・あぶら ・じゃがいも ・バター ・ゼリーふんまつ	・たまねぎ ・にんじん ・にんにく ・ピーマン ・トマト ・はくさい ・セロリ ・みかんかじゅう	644 kcal 20.5 g 16.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう					
29 木	コッペパン	かぼちゃのチーズやき やさいスープ りんごジャム	・ぎゅうにゅう ・とりにく ・チーズ ・ぶたにく ・ベーコン	・パン ・さとう	・かぼちゃ ・パセリ ・レタス ・キャバツ ・にんじん ・りんごジャム	597 kcal 26.5 g 19.2 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう					
30 金	あきのかおりごはん	さばのしおやき とりにくのすましじる みかん	・ぎゅうにゅう ・なまあげ ・あぶらあげ ・さば ・とりにく ・とうふ	・こめ ・むぎ ・くり ・さとう	・にんじん ・ごぼう ・しょうが ・だいこん ・こまつな ・しいたけ ・えのきたけ ・みかん	610 kcal 24.7 g 21.9 g 2.4 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 627kcal たんぱく質 25.5g
脂質 20.4g 塩分 2.4g