

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	月	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりの土佐和え とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ かつおぶし みそ	うめほし にんじん ねぎ きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう レモン果汁	米	660	29.3	23.0
2	火	ごはん	○	ほうれんそう入りえびしゅうまい ぶたキムチいため れいとうパイン	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉	にんじん にはくさい もやし にんにく パイン ほうれんそう	米 さとう ごま油	633	29.7	17.7
3	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ひじきとあつあげの煮物	牛乳 ぶた肉 あつあげ ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	米 じゃがいも さとう 油	706	23.1	24.0
4	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チリコンカン ツナごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ごぼう もやし きゅうり にんにく	パン じゃがいも さとう ドレッシング	658	25.5	24.9
5	金	ごはん	○	おやこどん ごま和え 小魚ナッツ	牛乳 とり肉 卵 小魚	にんじん ねぎ こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう 白ごま アーモンド ピーナッツ	646	27.5	21.6
8	月	むぎごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース みかん パイン もも マンゴー	米 おし麦 じゃがいも ナタデココ	672	20.5	18.3
9	火	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ ちくぜん煮 あじつきのり	牛乳 こもちししゃも とり肉 ちくわ のり	にんじん ビーマン たまねぎ さやいんげん こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	米 さとう 油	687	25.1	22.0
10	水	ごはん	○	わふうハンバーグ きりぼしだいこんの煮物	牛乳 ハンバーグ とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ えのきだけ たけのこ きりぼしだいこん こんにゃく	米 さとう でんぷん じゃがいも	698	27.4	19.8
11	木	コッペパン	○	トマトミートオムレツ ゆでブロッコリー ミネストローネ 大豆チョコ	牛乳 オムレツ ベーコン	ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも 大豆チョコ	622	24.7	29.3
12	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 やさいのごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ ハム	にんじん やさいいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ コーン もやし	米 さとう 油 白ごま	663	27.0	21.0
15	月	ひじきごはん	○	あつやき卵 おもち入りすまし汁 やきプリンタルト	牛乳 とり肉 油あげ 卵 とうふ ひじき	にんじん こまつな えだまめ だいこん	米 さとう もち やきプリンタルト	728	26.5	24.4
16	火	ごはん	○	やきぎょうざ とうふとイカのチリソース煮 オレンジ	牛乳 いか とうふ ぎょうざ	にんじん グリンピース たまねぎ 干しいたけ にんにく オレンジ たけのこ	米 さとう でんぷん	591	24.2	14.5
17	水	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 すのもの	牛乳 牛肉 がんととき さつまあげ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	632	24.9	17.5
18	木	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぷん ごま油	637	25.7	20.2
19	金	ごはん	○	さわらのすだち風味 かきたま汁 ミニトマト	牛乳 さわら とうふ なるとまき 卵 わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト たまねぎ えのきだけ すだち果汁	米 でんぷん さとう 油	643	27.0	21.2
22	月	ごはん	○	とり肉のパーベキューソース ベーコンとチンゲンサイのスープ のりつくだ煮	牛乳 とり肉 ベーコン のりつくだに	にんじん チンゲンサイ りんご にんにく しょうが たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも ごま油	623	24.0	19.9
23	火	ごはん	○	徳島県産はもフライ ポイルキャベツ パックソース けんこうきんぴら	牛乳 はも ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう こんにゃく	米 さとう 油 ごま油	737	25.7	26.5
24	水	玄米ごはん	○	とりそぼろどん 具だくさんみそ汁	牛乳 とりひき肉 卵 とうふ 油揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	635	26.9	20.0
25	木	小型パン	○	やきそば フルーツあんぱんにん はちみつ&マーガリン	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あおのり かつおこ	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン もも	パン ちゅかめん あんぱんどうふ はちみつ&マーガリン	666	22.1	23.9
26	金	ごはん	○	かぼちゃのにももの やまぶき和え	牛乳 牛ひき肉 さつまあげ 卵	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう 白ごま	630	21.8	18.1
29	月	ごはん	○	さばのしおやき やさいのつけ合わせ みそけんちん汁 パックボン酢	牛乳 さば とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい きゅうり ごぼう だいこん	米	627	28.8	21.2
30	火	ごはん	○	ちゅうかどん 肉だんごのケチャップソース	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 にくだんご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	米 さとう でんぷん	645	26.9	20.8

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均

656

25.7

21.4

基準量

650

21.1g~
32.5g

14.4g~
21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。