

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	火	ごはん	○	さばのしお焼き やさいのつけ合わせ みそ汁 バックボンず	牛乳 さば あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ しめじ	米	586	26.1	18.5	
2	水	ごはん	○	焼きぎょうざ やさいのみそ炒め れいとうみかん	牛乳 ぎょうざ 牛肉 ぶた肉 みそ	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご みかん	米 さとう	626	25.0	16.9	
3	木	ロールパン	○	トマトクリームスパゲティ キャベツのシーザーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん ほうれんそう トマト にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう クルトン 生クリーム ドレッシング	693	22.6	26.9	
4	金	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ひじきのいため煮	牛乳 とり肉 大豆 がんもどき ひじき	かぼちゃ にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	米 さとう 油	738	28.2	26.4	
7	月	むぎごはん	○	カレーライス フルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン もも マンゴー	米 おし麦 じゃがいも ゼリー カレールー	663	19.4	17.1	
8	火	ごはん	○	いわしのかば焼き風 きゅうりとわかめのすだちず和え きのこのすまし汁	牛乳 いわし とうふ 油あげ なた わかめ かつおぶし	ねぎ きゅうり すだち果汁 えのきだけ しめじ	米 でんぷん さとう 油	633	26.2	20.6	
9	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ごまあえ おかかふりかけ	牛乳 とり肉 かまぼこ こうやどうふ たまご	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし はくさい えだまめ	米 さとう ごま	610	26.4	17.8	
10	木	食パン	○	セルフハムサンド(ハム・キャベツ) チンゲンサイのミルクスープ バックマヨネーズ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しめじ コーン	パン マヨネーズ クリームポターージュ	631	24.1	26.1	
11	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね さつま汁 ミニトマト	牛乳 つくね ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ミニトマト こんにゃく だいこん	米 さとう でんぷん さつまいも	614	21.8	16.7	
14	月	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ツナ和え	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ がんもどき ツナ 油あげ わかめ	かぼちゃ にんじん しょうが コーン たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり レモン果汁 さやいんげん	米 じゃがいも さとう	646	24.8	19.4	
15	火	ごはん	○	はるまき はっほうさい	牛乳 はるまき ぶた肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん 油	714	24.8	27.7	
16	水	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ みそけんちん汁 味つけのり	牛乳 さわら とり肉 とうふ みそ 味つけのり	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	611	29.2	17.8	
17	木	ごはん	○	じゃがいもとあつ揚げのうま煮 いかときゅうりのすのもの	牛乳 とり肉 あつ揚げ いか わかめ ちりめん	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう ごま	628	26.6	16.3	
18	金	玄米ごはん	○	ビビンバ トマトスープ すだちゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン	こまつな にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ もやし レタス	米 玄米 じゃがいも さとう ごま ごま油 ゼリー	698	25.0	22.8	
23	水	ごはん	○	さんまのおかか煮 そくせき漬け 切干大根のいため煮	牛乳 さんま とり肉 さつまあげ がんもどき 塩こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり 切り干し大根 しょうが さやいんげん	米 さとう	650	26.7	21.8	
24	木	コッペパン	○	ポークビーンズ ごぼうのごまマヨサラダ メープルジャム	牛乳 ぶた肉 ミックスビーンズ	にんじん トマト たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり えだまめ	パン じゃがいも さとう メープルジャム マヨネーズ ねりごま	642	24.6	23.7	
25	金	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース 中華コーンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ	にんじん ねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	米 さとう	633	24.0	20.1	
28	月	ごはん	○	鶏そぼろ丼 魚そうめん汁 ヨーグルト	牛乳 とり肉 たまご とうふ うおそうめん ヨーグルト	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ	米 さとう	670	29.5	19.8	
29	火	ごはん	○	とり肉こんにゃくのみそ煮 健康サラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ あつ揚げ みそ ツナ 油あげ ひじき	にんじん さやいんげん コーン しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう 油 ごま	631	24.5	20.2	
30	水	ごはん	○	サケのチーズフライ ゆでブロッコリー どさんこ汁 バックソース	牛乳 さけ チーズ ぶた肉 とうふ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも 油 バター	669	27.3	21.3	
☆ 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	649	25.3	20.9
								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。