

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	○	とうふ田楽 健康さんびら みかん	牛乳 とうふステーキ 豚肉 さつまあげ みそ くきわかめ	にんじん さやいんげん ゆず果汁 ごぼう つきこんにゃく みかん	米 さとう ごま ごま油	678	24.6	18.5	
2	火	ごはん	○	貝だくさんぶた丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ もやし	米 さとう ごま ごま油	632	25.8	19.9	
4	木	小型パン (黒糖入り)	○	皿うどん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ みかん パイン もも	パン 皿うどん麺 さとう でんぷん 杏仁豆腐	680	25.5	23.8	
5	金	ごはん	○	いわしのかば焼き風 きゅうりの即席漬 きのこのすまし汁	牛乳 いわし とうふ 油あげ なたと わかめ 塩こんぶ	ねぎ きゅうり しょうが えのきだけ しめじ	米 でんぷん さとう 油	631	25.9	20.6	
8	月	ごはん	○	デミグラスハンバーグ こぶきさつまいも ニラ玉スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ 卵	にんじん たら たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう さつまいも でんぷん	676	24.2	21.9	
9	火	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ちくさあえ しそひじき	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ がんもどき 油あげ 卵 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 さとう ごま	649	24.4	18.4	
10	水	ごはん	○	えびしゅうまい 韓国風すき焼き	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 焼きとうふ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 焼きふん さとう ごま	633	25.9	19.8	
11	木	コッペパン	○	マカロニのクリーム煮 キャベツのシーザーサラダ メープルジャム	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ クルトン メープルジャム ドレッシング	662	24.3	26.0	
12	金	ごはん	○	白身魚のり天ぷら(小中) 白身魚フライ(幼) ポイルキャベツ 味噌けんちん汁 バック中濃ソース	牛乳 とり肉 白身魚(幼) ハモ(小中) 青のり(小中) とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 里芋 油	678	26.2	24.7	
15	月	ごはん	○	なたと金時オムレツ 厚揚げの中華煮 味つけのり(幼) はも魚醤味つけのり(小中)	牛乳 卵 ぶた肉 あつあげ あじつけのり	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい むぎ枝豆	米 さとう でんぷん さつまいも	669	27.4	22.3	
16	火	ごはん	○	豚肉と大根のみそ煮 すの物 お米のムース	牛乳 ぶた肉 さつまあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ だいこん きゅうり キャベツ	米 さとう ごま お米のムース	682	25.9	21.2	
17	水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ れんこんの五目いため ミニトマト	牛乳 さわら ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん ミニトマト すだち果汁 れんこん こんにゃく	米 さとう ごま ごま油	626	29.7	18.2	
18	木	玄米ごはん	○	カレーライス らっきよのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	にんじん グリンピース こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし らっきょう	米 玄米 じゃがいも さとう ごま ごま油 カレールウ	654	22.8	19.4	
19	金	ごはん	○	鶏肉のねぎソース ふしめん汁 オレンジ	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ	ねぎ にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ オレンジ	米 でんぷん さとう ふしめん 油 ごま ごま油	702	25.3	23.5	
22	月	ごはん	○	高野豆腐の卵とし ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ 卵 ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ むぎ枝豆 ごぼう コーン きゅうり	米 さとう ドレッシング	643	25.2	20.2	
24	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 れんこんの梅和え あすか汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ れんこん ごぼう はくさい しょうが しそ うめ	米	657	27.5	22.8	
25	木	食パン	○	ポークビーンズ 海そうサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ぶた肉 大豆 青大豆 金時豆 ツナ くきわかめ 海そうミックス	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも さとう 黒豆きなこクリーム	685	27.5	26.0	
26	金	ごはん	○	煮込みおでん おかがあえ 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 とり肉 ちくわ あつあげ うすら卵 かつおぶし いわし	こまつな にんじん こんにゃく だいこん はくさい もやし	米 じゃがいも さとう アーモンド 落花生	672	27.3	20.8	
29	月	ごはん	○	大豆とごぼうのミンチカツ ポイルキャベツ バック中濃ソース ひじきのいため煮	牛乳 とり肉 ミンチカツ(とり肉 大豆 ぶた肉) がんもどき ひじき	にんじん キャベツ こんにゃく たけのこ むぎ枝豆 ごぼう	米 さとう 油	678	25.2	21.8	
30	火	麦ごはん	○	ビビンバ 水餃子スープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 水ぎょうざ	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	米 おし麦 さとう ごま ごま油	706	26.7	25.9	
								平均	665	25.9	21.8
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 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。

※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。