

日	メニュー	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力になる		加算-(kcal)	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく(g)	
								小1	中1
3日(月)	おやこどん ほうれんそうのじゃこあえ ばなな	鶏肉 卵 かつお節	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん 小葱 ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし パナナ	米 砂糖		528 22.7	827 32.1
4日(火)	ごはん ししゃものいそべぶりったー くきわかめのさらだ やさいすーぶ	ししゃも 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり もやし キャベツ	米 小麦粉	油 ごま油 いりごま	518 17.9	837 27.0
5日(水)	しょくばん びーふしちゅー びろっこりーさらだ よーぐると	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム セリ コーン	食パン じゃがいも 砂糖	油 いりごま	551 22.1	800 30.6
6日(木)	ごはん しろみざかなのなんばんづけ きゃべつのごまあえ あつあげのみそしる	たら かつお 麦みそ 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ 煮干し	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ えのき	米 でんぷん	油	487 21.9	742 30.3
7日(金)	ごはん ちんじゃおろーすー ぼーくしゅうまい ちゅうかすーぶ	豚肉	牛乳 卵	ピーマン パプリカ ほうれん草	だけのこ しょうが えのき たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	539 23.1	829 32.0
10日(月)	ごはん はっほうさい なむる とうにゅうどーなつ	豚肉 えび いか うすら卵 豆乳 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ 白菜 きくらげ だけのこ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油 いりごま	562 23.3	817 32.6
11日(火)	ごはん さわらのさいきょうやき ひじきのにもの じゃがいものみそしる れいとぅばいん	さわら 麦みそ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん 小葱	えのき もやし パイナップル	米 砂糖 じゃがいも		518 22.3	769 30.9
12日(水)	たこらいす ぼいるきゃべつ もすくたまごすーぶ	豚肉 卵 大豆 豆腐 かつお	牛乳 チーズ もすく	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ 水菜	米、砂糖 でんぷん	油	566 25.9	862 35.8
13日(木)	しょくばん しゃけふらい こーるすろーさらだ みねすとろーね	鮭 卵 ソーセージ 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり セリ たまねぎ	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	546 25.8	795 36.1
14日(金)	ごはん しょうがやき かぼちゃのもの あぶらあげとほうれんそうのみそしる	豚肉 麦みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	519 24.4	805 35.6
17日(月)	ごはん にくじゃが こまつなさらだ あまなつみかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく グリルピーズ きゅうり あまなつ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	535 21.7	838 32.4
18日(火)	ごはん にざかな えいようきんぴら かきたまじる	赤魚 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	葉ねぎ にんじん こねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん 枝豆 えのき	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	499 25.7	785 38.0
19日(水)	ながさきちゃんぼん ぎょうざ しらあえ ながさきかすてら	豚肉 えび 豆腐 鶏肉	牛乳 卵	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ れんこん きくらげ こんにゃく	めん 砂糖 小麦粉	油 いりごま	504 19.8	713 29.0
20日(木)	ごはん あじのごまあげ びろっこりーのおかかあえ とんじる	あじ 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん こねぎ	しょうが ブロッコリー 大根 えのき	米 でんぷん じゃがいも	油 いりごま	531 27.0	793 37.0
21日(金)	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ ももぜりー	豆腐 豚肉 レバー 赤みそ ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ トマト	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン もも	米 砂糖 はるさめ	油 ごま油 いりごま	533 21.2	786 27.8
24日(月)	えだまめごはん とりのからあげ きゅうりとわかめのすのもの こまつなととうふのみそしる	鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳 しらす干し わかめ 煮干し	にんじん こまつな	枝豆 しょうが きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖 でんぷん	油	523 22.6	847 35.9
25日(火)	ごはん なつやさいかれー ゆずあえ おれんじ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり キャベツ ゆず オレンジ	米 砂糖		520 17.2	823 25.3
26日(水)	きのこばすた さかなのけちやっぶそーす ぼばいさらだ きゃべつすーぶ	ベーコン 赤魚	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん トマト	しいたけ しめじ たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし キャベツ	スダグティ でんぷん	バター いりごま	525 21.4	773 30.5
27日(木)	ごはん ちくぜんに ちくわのまよねーすやき ぼてとさらだ しらたまふるーつぼんち	鶏肉 ちくわ かつお節	牛乳 昆布 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん いんげん ほうれん草	だけのこ ごぼう れんこん こんにゃく りんご みかん もも	米 砂糖 じゃがいも 白玉粉	油	544 19.3	811 26.4
28日(金)	ばん はんぱーぐ きゃべつをあえもの かぼちゃのすーぶ	牛肉 豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油	505 24.6	760 36.4

※献立は都合により変更する場合があります