

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱくしつ)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんまいしつ)	6群 (しつ)		小1	中1	
	1日 (木)	くりごはん サバのごまみそやき キャベツのあえもの だんごじる おつきみだいふく	サバ ごめみそ ふたにく かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん こまつな	キャベツ ふかねぎ こんにやく		ごめ さとう しらたま	くり ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん
2日 (金)	ごはん コロケ ミルクおから きのこのみそしる	ぎゅうにく ふたにく とりにく おから かつおだし あぶらあげ ごめみそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん こねぎ	たまねぎ えのき しめじ しいたけ	ごめ じゃがいも さとう ごむぎこ パンこ	あぶら	しょうゆ みりん	530 20.2	840 29.3
5日 (月)	ごはん おやこどん シャキシャキサラダ オレンジ	ちくわ かつおぶし ツナフレーク ごめみそ	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ふかねぎ だいこん れんこん コーン オレンジ	ごめ でんぶん さとう	ごまドレ	しょうゆ みりん	517 21.0	829 31.9
6日 (火)	いもごはん ちくわのマヨネーズやき キャベツのツナあえ わかめのみそしる	ちくわ かつおぶし ツナフレーク ごめみそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ クリーム わかめ にほしだし	にんじん	キャベツ えのき たまねぎ	ごめ さつまいも	ごま マヨネーズ	みりん さけ しょうゆ	526 19.8	836 28.9
7日 (水)	しよくパン チリコンカン ほうれんそうソテー やさしいスープ	だいす ふたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン もやし キャベツ	パン ごむぎこ	あぶら バター	ケチャップ あかワイン しょうゆ 判ががー	510 21.5	814 33.0
8日 (木)	ごはん にくじゃが ごまサラダ なつとう	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ したらき クリンピース キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ ごめず	551 24.0	838 33.1
9日 (金)	ごはん さけのみそマヨやき にんじんシリシリ なののみそしる ブルーベリーゼリー	サケ ツナフレーク たまご ごめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん	もやし なす えのき ふかねぎ たまねぎ ブルーベリー	ごめ じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら	さけ しょうゆ	519 24.0	767 33.2
12日 (月)	むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ かたぬきチーズ	ふたにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	あかワイン ソース しょうゆ ごめず	551 21.7	847 30.9
13日 (火)	ごはん アジのごまあげ きゅうりとちくわのポンずあえ なめこじる	アジ ちくわ とうふ ごめみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらす にほしだし	にんじん こまつな	しょうが きゅうり なめこ ふかねぎ	ごめ でんぶん	ごま あぶら	めんつゆ ポンず	465 22.9	711 31.9
14日 (水)	コッパン とりのマーレードやき えいようきんぴら たまねぎスープ	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マーレード にんにく しょうが ごぼう したらき れんこん えだまめ たまねぎ	パン さとう	ごま あぶら	しょうゆ コンソメ	518 20.8	847 33.0
15日 (木)	ごはん はっほうさい パンパンジーサラダ りんご	ふたにく えび いか うすらたまご とりにく ごめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい ふかねぎ さくらげ しょうが キャベツ きゅうり りんご	ごめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	とりがら しょうゆ さけ ごめず	538 22.8	843 34.2
16日 (金)	ごはん くりつぼ きびなごのてんぷら ほうれんそうのごまあえ	とりにく あつあげ ごめみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ もやし	ごめ さとう ごむぎこ	くり あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ	521 22.0	829 32.6
19日 (月)	ごはん ふたのしょうがやき キャベツのじゃこあえ だいこんのみそしる	ふたもち ごめみそ	ぎゅうにゅう しらす にほしだし	こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのき	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん ごめず	527 25.1	825 36.7
20日 (火)	ごはん タラのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ わかめスープ フルーツヨーグルト	タラ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ コーン えのき もも みかん バナナ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ ごめず しょうゆ とりがら	510 21.8	766 29.6
21日 (水)	はいがロールパン きのこスパゲティ ポテトサラダ キャベツのスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しいたけ しめじ たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン キャベツ	パン バスターめん じゃがいも	バター マヨネーズ	しょうゆ あかワイン コンソメ	511 17.5	754 24.8
22日 (木)	ごはん とりのからあげ ごまじゃこサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ごめみそ	ぎゅうにゅう しらす にほしだし	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ふかねぎ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	しょうゆ さけ ごめず	497 19.9	811 31/3
23日 (金)	ごはん たまごやき ひじきいため あつあげのスープ	たまご ハム さつまあげ だいす あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき こんぶだし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ クリンピース はくさい	ごめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん とりがら	511 23.1	819 34.9
26日 (月)	ごはん マーボーどうふ ナムル バナナ	とうふ とりにく ごめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ふかねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし バナナ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	アツタツ ツナ オニオン ケチャップ しょうゆ ごめず	527 21.4	781 28.3
27日 (火)	ミニゆかりごはん みそにごみうどん ポークシュウマイ まめサラダ	あぶらあげ とりにく ごめみそ だいす かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ きゅうり コーン しょうが ゆかり	ごめ うどん でんぶん さつまいも	ごまドレ	しょうゆ みりん	511 21.9	717 28.2
28日 (水)	しよくパン さかなのオーロラフライ ほうれんそうとキャベツのごまあえ とうにゅうクラムチャウダー	タラ ベーコン あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	パン ごむぎこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	ケチャップ しょうゆ コンソメ	530 23.5	792 32.8
29日 (木)	ごはん ながさきわぎゅうやきにく こしよくあえ たまごのみそしる	ぎゅうにく かまぼこ たまご とうふ ごめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし しめじ	ごめ さとう	バター ごま	しょうゆ さけ みりん	534 23.3	860 36.0
30日 (金)	むぎごはん アイリッシュビーフシチュー タータンベジーズ こめこのハロウィンカップケーキ	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ にんにく クリンピース タイム ローリエ	ごめ むぎ じゃがいも ジャム さつまいも さとう ごめこ	バター あぶら	あかワイン ケチャップ ソース コンソメ	588 17.0	858 23.3

※献立は都合により変更する場合があります。