



日 曜	生 育	こんだて	うんどうするちからになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう	26歳まで (kg) 18歳未満 (kg) 性別 (g)	
			きいろ の しよくひん	あか の しよくひん	みどり の しよくひん			
	1月	スライスこどもパン	パン				658	
		ホキのバジルフライ	パンこ でんぶん こむぎこ	ホキ	バジル	しお こしょう	24.7	
		フレッシュトマトシチュー (とうにゅういり)	あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお	2.4	
		せんぎりきやべつ			きやべつ	しお		
	2火	ごはん	こめ				597	
		てづくりふりかけ (ちりめんじゃこ・ごまいり)	ごま	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし	ゆかり		21.9	
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	せいしゆ しょうゆ かつおだし	2.1	
		からしあえ			こまつな きやべつ もやし	しょうゆ からしこ		
	3水	ごはん	こめ				666	
		やきのり しんしへいほつこうきねん しぶさくえいいち (新紙幣発行記念・渋沢栄一デザイン)		やきのり			26.3	
		なまあげのカレーに	さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	なまあげ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ トマト	しょうゆ スープストック カレーこ しお こしょう	1.4	
		ナムル	さとう あぶら		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しお しょうゆ		
	4木	なつやさいのスパゲッティ	スパゲッティ オリーブゆ ゼラチン	ベーコン とりにく	ピーマン なす スズキーニ たまねぎ しめじ にんにく	しろワイン しお こしょう	594	
		スパイシーポテト	じゃがいも あぶら			ハーブ	19.8	
		コーンサラダ	あぶら さとう		きゅうり きやべつ とうもろこし たまねぎ	す しお こしょう	2.1	
	5金	ちらしずし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ かんぴよう いんげん	す しお しょうゆ みりん	593	
		ほっけのしおやき		ほっけ		しお	26.9	
		たなばたじる	こめこめん ふ		にんじん だいこん オクラ こまつな	しお しょうゆ みりん かつおだし	2.1	
		たなばたゼリー	さとう		みかん レモン ぶどう			
	8月	ブルーベリーコッパ(コッパパン)	パン さとう マーガリン		ブルーベリー レモン		579	
		とうがんのスープ	でんぶん	とりにく	とうがん ほししいたけ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ せいしゆ しお こしょう	19.2	
		ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん わふうだしのもと す	2.2	
	9火	ごはん	こめ あぶら				605	
		なまあげとキムチのいために	あぶら さとう でんぶん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし	せいしゆ しょうゆ しお	24.5	
		ちゅうかきゅうり	さとう あぶら		きゅうり にんにく しょうが	しお しょうゆ す とうがらし	1.5	
	10水	じごなうどん	うどん				575	
		おろしうどんのしる	さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお	25.2	
		ごぼうといものあまからあげ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう はちみつ		ごぼう	しょうゆ	2.3	
		そくせきづけ			きやべつ きゅうり	しお		
	11木	やきとうもろこしごはん	こめ もちこめ あぶら マーガリン		とうもろこし	しお しょうゆ	594	
		こもちししゃもフライ	パンこ あぶら	ししゃも		しお こしょう	24.8	
		とんじる	こんにやく じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	かつおだし	2.7	
	12金	ごはん	こめ				679	
		たまごどんのぐ	さとう でんぶん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお かつおだし	25.2	
		まめといものかりんとう (とうにゅういり)	さつまいも でんぶん あぶら さとう	だいず とうにゅう			2.0	
		ゆかりあえ			きやべつ きゅうり ゆかり	しお		
	16火	ごはん	こめ				613	
		マーボーナスどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ	なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが にら	トウバンジャン しょうゆ せいしゆ	24.8	
		はるさめサラダ	でんぶんはるさめ さとう あぶら		きゅうり だいこん にんじん こまつな	しお す しょうゆ	1.7	
	17水	ごはん	こめ				650	
		なつやさいのカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぶたにく	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリー にんにく しょうが トマト	カレーこ しお こしょう パイタン ウスターソース ローリエ クローブ	22.1	
		かいそうサラダ	さとう	かいそう	きゅうり だいこん とうもろこし	す しょうゆ	2.1	
		はちみつレモンゼリー	はちみつ さとう		レモン			
※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。 ※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので御了承ください。 ※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。							平均値	617 23.8 2.0

