

日曜	献立名		ちにく しよくひん 血や肉になる食品(あか)		からだちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)	
	都合により、献立食材を変更する場合があります。		たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	小学校 たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	中学校 たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
1 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス かんてん麺サラダ ヨーグルト	ぶたにく なまクリーム ヨーグルト かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ、しめじ にんにく、もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ドレッシング	637 21.5 22.1 3.0	785 25.0 25.0 3.5	
2 金	ごはん	牛乳	肉団子(小2・中3) チンジャオロースー 中華風卵スープ	とりにく ぶたにく たまご とうふ、なると あぶらあげ	ぎゅうにゆう にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	586 27.1 20.1 1.3	747 33.2 23.5 1.6	
7 水	ツイストロール	牛乳	チキンのチーズ焼き ポトフ マスカットゼリー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	627 25.1 24.7 3.0	752 28.5 28.0 3.5	
8 木	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(小2・中3) しらたきの中華あえ マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう にんじん にら	こんにやく きゅうり もやし、にんにく たまねぎ ねぎ、しょうが	こめ しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	610 24.0 19.6 1.9	778 29.1 22.9 2.2	
9 金	ごはん	牛乳	カツオフライ和風ソースかけ 大根の炒め煮 にらともやしのみそ汁	カツオ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう にんじん にら	だいこん こんにやく たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう かたくりこ ばんこ、こむぎこ	あぶら	636 26.2 19.0 3.1	781 29.1 22.5 3.4	
12 月	ロールパン	牛乳	スパイシーチキン イタリアンサラダ コーンポタージュ	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゆう なまクリーム	あかピーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	625 21.4 24.2 3.3	771 24.8 28.4 3.8
13 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 肉入りきんぴら 若竹汁	さわら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	599 28.8 18.9 2.6	748 34.0 21.4 3.1
14 水	こめっこぱん 背割り	牛乳	ウインナーケチャップソース(2) 焼きそば炒め 野菜スープ	ウインナー ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ だいこん とうもろこし	パン さとう やまきそばめん	あぶら	653 28.4 26.4 3.5	807 34.6 31.1 4.4
15 木	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 じゃがいものそぼろ煮 厚揚げとわかめのみそ汁	たまご ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	631 24.2 18.7 3.6	780 28.6 21.2 4.4
16 金	黒パン	牛乳	キャベツメンチソースかけ こんにやくサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゆう	にんじん にら	こんにやく きゅうり、もやし キャベツ たまねぎ にんにく	パン ワントン ばんこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	606 26.4 22.2 2.4	771 33.1 26.2 2.8
19 月	メロンパン	牛乳	チキンナゲット(2) ペンネのケチャップ炒め コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	659 27.3 25.8 3.0	763 30.5 28.8 3.6
20 火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 大豆の磯煮 豆腐のみそ汁	いわし だいず、みそ あぶらあげ ちくわ、とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	うめ こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	613 25.9 21.6 2.4	763 30.8 24.7 2.9
21 水	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく、きゅうり りんご、キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 20.3 20.4 2.8	759 23.9 23.1 3.1
22 木	バックラーメン	牛乳	煮卵 もやしの甘酢あえ みそラーメンスープ	ぶたにく なると たまご みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが、もやし にんにく、きゅうり	ラーメン さとう	あぶら	602 28.6 19.0 3.8	768 33.6 20.7 4.4
23 金	ごはん	牛乳	チキンカツレモンしょうゆかけ ごま昆布あえ 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	こまつな にんじん	レモン もやし ねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	616 24.0 23.0 2.6	779 29.8 26.2 3.0
26 月	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 海藻サラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん トマト	きゅうり もやし、セロリー とうもろこし たまねぎ だいこん	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	604 25.8 22.2 3.9	720 29.5 24.5 4.7
岡山県の郷土料理			さばのみぞれ煮 にあいざい わかめのみそ汁	さば あぶらあげ ちくわ いわし、とうふ わかめ、みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん こんにやく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 25.3 16.9 2.7	748 28.3 18.1 3.0
28 水	ロールパン	牛乳	オムレツデミソース ジャーマンポテト ABCスープ	たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	629 25.1 24.8 3.4	782 30.0 29.6 4.3
29 木	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢かけ きゅうりともやしのごまあえ キムチと厚揚げのみそ汁	たら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	もやし、きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ、にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	656 26.6 22.3 2.6	769 30.9 24.9 3.1
30 金	ごはん	牛乳	チャプチェ うま塩もやし 水餃子スープ	ぶたにく とりにく なると とうふ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ にんにく、キャベツ しょうが、ねぎ もやし、きゅうり	こめ ほろさめ さとう すいぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	605 25.2 19.0 1.7	754 29.7 21.5 2.0