



日	曜日	献立名		血や肉となるもの		働く力となるもの		体の調子を整えるもの		栄養価	
				(赤の食品)		(黄色の食品)		(緑の食品)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ウインナーピラフ		ウインナー		こめ むぎ バター こめあぶら		にんじん たまねぎ コーン しめじ			
		リヨネーズポテト		ベーコン		じゃがいも バター		たまねぎ	623	22.3	
		はるさめスープ	牛乳	ぶたにく	牛乳	はるさめ		にんじん たまねぎ もやし はねぎ しょうが			
3	火	ごはん				こめ むぎ					
		なまあげのちゅうかに		ぶたにく なまあげ		じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん		にんじん たまねぎ いんげん しょうが	576	24.7	
		もやしのナムル	牛乳		牛乳	ごまあぶら		もやし			
4	水	ごはん				こめ むぎ					
		やさいのふくめに		とりにく さつまあげ		じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	584	22.5	
		いそマヨネーズあえ	牛乳	ハム かつおぶし のり	牛乳	マヨネーズ		キャベツ きゅうり こまつな			
5	木	ごはん				こめ むぎ					
		つくねやき		とりにく たまご		ごま パンこ さとう でんぶん		たまねぎ	619	28.6	
		こうみあえ		かつおぶし		ごま ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり こまつな			
		かきたまじる	牛乳	たまご とうふ	牛乳	でんぶん		たまねぎ はねぎ			
6	金	ロールパン				パン					
		チリコンカン		ぶたにく だいず		こめあぶら		たまねぎ にんにく	580	30.8	
		サイコロスープ	牛乳	ウインナー	牛乳	じゃがいも		にんじん たまねぎ だいこん はくさい			
9	月	ちゅうかふうたきこみごはん		ぶたにく		こめ むぎ ごまあぶら さとう		にんじん たけのこ ほうれんそう ほししいたけ			
		ごもくまめ		だいず さつまあげ		こめあぶら さとう		にんじん ごぼう こんにゃく	555	26.8	
		なまあげのみそしる	牛乳	なまあげ	牛乳			キャベツ たまねぎ			
10	火	ごはん				こめ むぎ					
		こうやどうふのたまごとじ		とりにく こうやどうふ たまご		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ ほししいたけ	634	29.4	
		キャベツのみそしる	牛乳	あぶらあげ	牛乳			キャベツ たまねぎ			
11	水	ごはん				こめ むぎ					
		カレーマーボードウフ		ぶたにく とうふ		こめあぶら さとう でんぶん		にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	643	27.1	
		ちゅうかふうサラダ	牛乳	とりにく たまご	牛乳	ごまあぶら こめあぶら さとう		もやし きゅうり			
12	木	ごはん				こめ むぎ					
		ぶたにくとやさいのしょうがいため		ぶたにく		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	570	27.0	
		じゃがいものみそしる	牛乳	とうふ	牛乳	じゃがいも		たまねぎ はねぎ			
13	金	チャーハン		ぶたにく たまご		こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら		たまねぎ ほししいたけ			
		ごもくスープ		ぶたにく とうふ		ごまあぶら でんぶん		にんじん たまねぎ もやし こまつな	616	23.6	
		あじさいゼリー	牛乳	ヨーグルト	牛乳	さとう		ぶどうかじゅう アセロラかじゅう			
16	月	ふ	ごはん			こめ むぎ					
		くろはんぺんのおちゃフライ		くろはんぺん		パンこ こむぎこ こめあぶら		せんちゃ	566	20.7	
		ちゅうかふうおひたし				ごまあぶら		にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう			
17	火	さ	ふじさんなとのすましじる	牛乳	なると とうふ	牛乳		はくさい えのき はねぎ			
		ごはん なつとう		なつとう		こめ むぎ					
		にくじゃが		ぶたにく さつまあげ		じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	653	30.6	
18	水	と	こまつなととうふのみそしる	牛乳	とうふ あぶらあげ	牛乳		こまつな			
		コーンピラフ		とりにく		こめ むぎ バター こめあぶら		にんじん たまねぎ コーン	668	24.9	
		しずおかトマトのミネストローネ		ベーコン チーズ		じゃがいも マカロニ バター		にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく			
19	木	食	おちゃプリン	牛乳	だっしふんにゅう	牛乳	プリンのもと バター ホイップクリーム	せんちゃ			
		しずおかポークのカレーライス		ぶたにく チーズ		こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ	604	22.2	
		コーンサラダ	牛乳		牛乳	ごま ごまあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり コーン			
20	金	間	おたのしみこんだて (中学2年生の希望献立)		とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう チーズ ハム	パン バター さとう じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら こめあぶら さとう デザート	せんちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり あかピーマン	731	28.8		
					牛乳						
23	月		ちゅうかなめし		ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう		こまつな			
		いそべに		とりにく だいず あぶらあげ ちくわ ひじき		こめあぶら さとう		にんじん	585	28.0	
		とんじる	牛乳	ぶたにく とうふ	牛乳	じゃがいも こめあぶら		にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく			
24	火		ごはん			こめ むぎ					
		じゃがいものそぼろに		とりにく ちくわ		じゃがいも さとう でんぶん		にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ほししいたけ	599	23.4	
		ちぐさあえ	牛乳	たまご	牛乳	はるさめ ごま こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり			
25	水		ごはん			こめ むぎ					
		おやこに		とりにく たまご ちくわ		じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ しらたき	595	24.3	
		ごまずあえ	牛乳		牛乳	ごま さとう		キャベツ きゅうり			
26	木		にくもやしごはん		ぶたにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう		もやし にんにく			
		ピリからみそしる		とうふ あぶらあげ		じゃがいも		にんじん だいこん はくさい しめじ こまつな	584	24.4	
		パインのヨーグルトあえ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	さとう		パイン			
27	金		ソフトめんミートソース		ぶたにく チーズ	ソフトめん こむぎこ バター こめあぶら	にんじん たまねぎ				
		キャベツのごまいりサラダ	牛乳	ハム	牛乳	ごま こめあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	616	27.9	
30	月		とりごぼうピラフ		とりにく	こめ むぎ バター こめあぶら	にんじん ごぼう しめじ				
		だいずとちくわのカレーいため		だいず ちくわ		こめあぶら さとう		にんじん こんにゃく	587	28.0	
		ポテトスープ	牛乳	ぶたにく	牛乳	じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ			

※都合により、献立を変更する場合があります。

