



日付	こ ん だ て め い	小学校 I和洋- (kcal) 900(リ)	中学校 I和洋- (kcal) 900(リ)	お も		な ざ い り			
				あ か	体をつくる	みどりの	きいろ		
2 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ ひたし おからの炒り煮	657 28.6	796 34.1	ぶたにく かつおあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう おから	ねぎ うが しょうり きゅうり	にんにく キャベツ にんじん こんにゃく	ごめ でんぶん ごま	むぎ あぶら さとう
3 (火)	千屋牛肉のみそ炒め丼 牛乳 ごま酢 あえ ピオーネ	683 25.4	819 30.2	ちやきゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピオーネ	ごめ さとう あぶら	むぎ ごま
4 (水)	ばら寿司 牛乳 鰯の塩焼き ひたし ミニみかんゼリー	652 28.9	754 33.2	あなご たまご かつおあげ	ぎゅうにゅう さわら	さかいんげん ごぼう キャベツ	にんじん しいたけ ごまつな	ごめ ゼリー	さとう
5 (木)	ゆかりごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ 厚揚げのみそ汁	632 22.3	759 26.1	たまごやき あつあげ わかめ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん しそ	ほうりんそう たまねぎ	ごめ ごま	むぎ じゃがいも
6 (金)	ソフトめんホワイトソース 牛乳 ハムステーキ 野菜サラダ	702 33.9	871 41.2	えび とり ハム	ぎゅうにゅう ハム	ワッショルム にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ トマト	ソフトめん ホワイトル (ごめに)	あぶら ドレッシング さとう
10 (火)	米粉サシヤミ または ジャバパソ フォ大豆カレー 牛乳 フェジヨアード サラダ	667 27.7	859 35.2	ぶたにく ペーコン きんとときまめ	ぎゅうにゅう だいず チーズ	にんにく にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ しょうり キャベツ	あぶら オリーブオイル さとう	けんまい あぶら ごま
11 (水)	玄米ごはん 牛乳 鰹の照り焼き風 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	685 26.2	806 29	いわし あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが かぼちゃ ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま
12 (木)	チャーハン 牛乳 きょうざ 中華あえ	619 22.9	754 27.7	とり たまご	ぎゅうにゅう きょうざ	たまねぎ しいたけ キャベツ ちやし	にんじん グリーンピース ブロッコリー	ごめ あぶら さとう	むぎ ごまあぶら
13 (金)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 おかかわあえ 野菜のうま煮	668 25.5	773 28.3	さんま かつおあげ	ぎゅうにゅう さつまあげ	キャベツ にんじん だいこん	ほうりんそう ごぼう さやいんげん	ごめ じゃがいも さとう	むぎ さとう
16 (月)	カレーピラフ 牛乳 コロンカルフ 大根とツナのサラダ	646 23.6	803 29.1	とり フランス ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ワッショルム だいこん	にんじん グリーンピース きゅうり	ごめ あぶら	むぎ マヨネーズ
17 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ 酢の物 すまし汁	645 24.8	781 29.5	とり みそ わかめ	ぎゅうにゅう かまぼこ	キャベツ にんじん えのきたけ	ごまつな しいたけ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま
18 (水)	麻婆どんぶり 牛乳 中華サラダ ミニりんごゼリー	636 25.5	765 30.3	どうぶ ふたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが しいたけ キャベツ	ごめ あぶら ゼリー	むぎ でんぶん ドレッシング
19 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 豚汁	646 26.4	773 30.9	さば ふたにく	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん ごぼう	ほうりんそう だいこん ねぎ	ごめ ごま さいち	むぎ あぶら
20 (金)	親子うどん 牛乳 五色あえ 牛乳プリン	613 26.2	767 31.9	とり たまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん	にんじん ねぎ ほうらんそう	うどん あぶら さとう	でんぶん ごま プリン
23 (月)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ げんきサラダ みそ汁	690 27.9	838 34	とり ハマ あつあげ	ぎゅうにゅう かつおあげ みそ	にんにく きゅうり きもちるこし	キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ あぶら さとう	もちむぎ ごまあぶら ごま
24 (火)	米粉セサミパン または スーパー ビーフミチユー グリーンサラダ ヨーグルト	671 27	866 33.8	ぎゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン あぶら	じゃがいも ドレッシング
25 (水)	ライス 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	670 23	824 27.9	ハン ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー たまねぎ	キャベツ グリーンピース にんじん	ごめ マヨネーズ	むぎ じゃがいも
26 (木)	栗ごはん 牛乳 鯉の塩焼き ごま酢 あえ すまし汁	632 29.4	747 34.1	さけ どうろ	ぎゅうにゅう	キャベツ れんこん たまねぎ	だいこん にんじん えのきたけ	ごめ ごま	くり さとう
27 (金)	塩ラーメン 牛乳 香辛き ひじきの中華あえ	633 27	782 33.1	ぶた ひじき	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごまつな	しょうが ねぎ	ちゅうかめん あぶら はるまき	あぶら さとう
30 (月)	さくらごはん 牛乳 鰻フライ しらすと野菜の酢の物 国産汁	667 26.9	774 29.7	あじ ちりめん あぶらあげ	ぎゅうにゅう どうろ	キャベツ にんじん ごぼう	ちゃんすん だいこん しいたけ	ごめ あぶら さいち	むぎ さとう ごまあぶら
31 (火)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ミニヨーグルトゼリー	671 21.2	807 24.9	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう	にんじん タマネース キャベツ	たまねぎ にんにく ブロッコリー	ごめ じゃがいも カシューナッツ (ごめに)	むぎ あぶら カシューナッツ (ごめに)