

日 (曜日)	行事等 (曜日)	☆献立名☆	主に体の組織をつくる(赤) 1群		主に体の調子を整える(緑) 2群		主にエネルギーになる(黄) 3群		主にエネルギーになる(黄) 4群		主にエネルギーになる(黄) 5群		主にエネルギーになる(黄) 6群		調味料	小学校 24時 (Kcal)	中学校 24時 (Kcal)
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂									
1 (水)	かみかみ献立	ミニコッペパン きのこのペンネ ごぼうのかみかみサラダ	ベーコン ツナ(水煮)	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ごぼう きゅうり	コッペパン ペンネ エッグケアマヨネーズ	サラダあぶら ごま	しょうゆ ようふうスープストック みりん こしょう しょうゆ	571	741						
2 (木)	リクエニスト献立	麦ご飯 キムチス肉じゃが コーンサラダ わかめふりかけ	ぶたにく チーズ ハム	牛乳	にんじん にんじん	はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおめ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ す しお こしょう わかめふりかけ	571	734						
3 (金)		麦ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ エリンギ	こめ むぎ ウェーブワンタン さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	とりがらスープ ようふうスープストック しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	535	657						
6 (月)	十五夜献立	麦ご飯 うま煮 茎わかめの酢の物 十五夜ゼリー	とりにく あつあげ とりにく	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しいたけ たけのこ こんにやく ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ さといも さとう さとう じゅうごやゼリー	サラダあぶら	みりん しょうゆ さけ にぼしだし す しょうゆ	550	700						
7 (火)		麦ご飯 大根のスープ いわし甘露煮 きゅうりの塩昆布和え	ベーコン いわしかんろに	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも		にぼしだし しょうゆ しお こしょう	524	674						
8 (水)		黒糖パン じゃがいものミートソース煮 ブロッコリーサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	あかワイン とりがらスープ ケチャップ トマトビュレ しょうゆ ウスターソース ようふうスープストック す しお こしょう しょうゆ	539	689						
9 (木)		麦ご飯 なめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	あつあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ にんじん	たまねぎ なめこ たまねぎ あおめ しょうが	こめ むぎ さとう てんぷん	サラダあぶら	にぼしだし さけ わふうだし しょうゆ	568	731						
10 (金)	世界の料理	麦ご飯 野菜スープ ヤンニョムチキン	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ コーン ぶなしめじ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも てんぷん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ みりん ケチャップ しょうゆ コチジャン	618	796						
14 (火)		麦ご飯 ごまみそ煮 海藻サラダ	ぶたにく あつあげ みそ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ たけのこ こんにやく あおめ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら ごま サラダあぶら	みりん しょうゆ わふうだし さけ す しょうゆ しお こしょう	609	784						
15 (水)		ミニミルクパン ミートビーンズスパゲティ パインサラダ	ぶたにく だいず	牛乳	ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ パイン キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さとう	サラダあぶら サラダあぶら	あかワイン ようふうスープストック ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう す しお こしょう	565	737						
16 (木)		麦ご飯 豆腐のすまし汁 豚キムチ丼	かまぼこ(イトヨリ・タラ) とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	えのきたけ もやし ぶなしめじ にんにく はくさいキムチ	こめ むぎ さとう てんぷん	ごまあぶら	あつけずりだし しょうゆ しお しょうゆ さけ オイスターソース	516	664						
17 (金)		麦ご飯 小松菜のみそ汁 魚のたこやきソース キャベツの塩もみ	あぶらあげ みそ タラ かつおぶし	牛乳	こまつな あおのり	だいこん キャベツ	こめ むぎ さといも さとう てんぷん こめこ	なたねあぶら	にぼしだし ウスターソース ケチャップ しお	573	738						
20 (月)		麦ご飯 五目煮 洋風白和え	とりにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ あおめ コーン きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう エッグケアマヨネーズ	サラダあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん す しょうゆ	567	729						
21 (火)		減量麦ご飯 きのこうどん 千切大根のツナ和え	とりにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) あぶらあげ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ せんぎざりだいこん きゅうり	こめ むぎ うどん さとう		あつけずりだし しょうゆ みりん さけ す しょうゆ しお	513	670						
22 (水)		コッペパン ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ あおめ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	サラダあぶら	あかワイン とりがらスープ ケチャップ しょうゆ デミグラスソース ようふうスープストック ピーマンドレッシング	554	705						
23 (木)		麦ご飯 かきたま汁 豚肉のソース炒め	とうふ かまぼこ(イトヨリ・タラ) たまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ むぎ てんぷん	サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん ウスターソース	535	689						
24 (金)		麦ご飯 米粉チキンカレー フルーツポンチ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ あおめ にんにく りんご もも パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう カクテルゼリー	サラダあぶら	あかワイン こめカレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ケチャップ ウスターソース ペーストチャツネ	598	771						
27 (月)		麦ご飯 けんちん汁 豚丼	あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	しいたけ こんにやく たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん	538	692						
28 (火)	郷土料理	麦ご飯 タイビーエン 中華サラダ	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) かまぼこ(タラ・ホキ)	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり もやし にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	さけ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう しょうゆ しお	517	665						
29 (水)		コッペパン 米粉と豆乳のシチュー フレンチサラダ	とりにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ あおめ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	サラダあぶら サラダあぶら	しお とりがらスープ ようふうスープストック しろワイン こしょう す しょうゆ しお こしょう	511	650						
30 (木)		麦ご飯 ぼっかけ汁 ホキフライ そえきゅうり	とりにく ホキフライ(あおさいり)	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん こんにやく なぐねぎ きゅうり	こめ むぎ さといも	なたねあぶら	あつけずりだし しょうゆ しお しお	521	667						
31 (金)	ひむかの日献立	麦ご飯 汁ビーフン 国富野菜炒め	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン にんじん なら	たけのこ たまねぎ キャベツ せんぎざりだいこん もやし ぶなしめじ	こめ むぎ ビーフン	サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	さけ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ウスターソース しょうゆ しお こしょう	573	737						

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料	商品名	原材料
エッグケアマヨネーズ	食用植物油(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水	デミグラスソース	ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソデードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水
米粉のカレーフレーク	米粉、砂糖・ぶどう糖、食用油脂(ラード・パーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素	いわし甘露煮	いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、グラニュー糖、糖蜜、食塩、水
カクテルゼリー	砂糖・ぶどう糖・果糖液糖、ぶどう果汁(濃縮還元)、もも果汁(濃縮還元)、砂糖、デキストリン、りんご果汁、水溶性食物繊維、豆乳、寒天/乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、着色料(クチナシ、紅麹、ビタミンB2)、香料、クエン酸鉄Na、ヒロリン酸第二鉄・水	ピーマンドレッシング	調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、食用植物油(大豆、なたね)、ピーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、こんにやく、カラシ抽出物
十五夜ゼリー	りんご果汁・みかん果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖・果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水あめ、粉末油脂、寒天、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、レモン果汁、クエン酸鉄Na、乳化剤、香料、水	わかめふりかけ	調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鯉節粉)、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、わかめ、海苔、味付けかつお削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス)/貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)
ペーストチャツネ	糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツビュレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、こんにやくペースト、食塩/酸味料	白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料(こんにやく、砂糖・異性化液糖、たんばく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン油精/調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素、水
ウェーブワンタン	小麦粉、食塩	ホキフライ(青さんり)	ホキ・「衣」(パン粉、ミックス粉(小麦粉、でん粉、食塩、大豆たんばく)、その他、青さ、食塩、香辛料(ホワイトペッパー))/増粘多糖類(ゲルガム、キサンタンガム)、水