



		火	水	木	金	
日		20	21	22	23《受験応援メニュー》	24
献立名		むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢のもの	おやこどん 親子丼 牛乳 ちくま 干草和え	ミルクパン 牛乳 はるさめ 春雨スープ チンジャオロース	むぎ 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 とんかつ キャベツ	コッペパン 牛乳 ポトフ だいず 大豆とツナのサラダ
配膳図						
黄		こめ むぎ マロニー ごま サラダ油 さとう	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう	ミルクパン はるさめ ごま油 サラダ油 さとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パン粉 油	コッペパン じゃがいも サラダ油
赤		ぶたにく あつあげ みそ わかめ 牛乳	とりにく たまご かまぼこ いか うすあげ 牛乳	とりにく ぎゅうにく 牛乳	ぶたにく とうふ うすあげ わかめ みそ たまご 牛乳	ウインナー だいず ツナ 牛乳
緑		にんじん ごぼう こんにやく 深ネギ たけのこ しょうが しいたけ きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	にんじん ほうれんそう しいたけ たけのこ にんにく しょうが ビーマン	なめこ にんじん ねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きゅうり
栄養価	小学校	エネルギー 618kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.8g 脂質 19.8g	エネルギー 596kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.5g	エネルギー 752kcal たんぱく質 29.4g 脂質 28.2g	エネルギー 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.3g
	中学校	エネルギー 749kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g	エネルギー 753kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.3g	エネルギー 732kcal たんぱく質 35.5g 脂質 21.5g	エネルギー 883kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.5g	エネルギー 739kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.9g
日		27	28	29	30	31
献立名		むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくま 筑前煮 はくさい 白菜のおかか和え	むぎ 麦ごはん 牛乳 うなぎ 魚うどんのすまし汁 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	コッペパン 牛乳 キャロットシチュー ハムとキャベツのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 とうにゅう 豆乳汁 さかな 魚のカレー揚げ あぶら 豚肉のしょうが焼き ブロッコリー	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 にく 肉うどん あぶら 豚肉のしょうが焼き ツナのごま油いため りんごジャム
配膳図						
黄		こめ むぎ さといも パン粉 でんぶん さとう サラダ油	こめ むぎ サラダ油 さとう でんぶん	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ サラダ油	こめ むぎ さといも でんぶん 油	コッペパン うどん ごま ジャム ごま油 さとう
赤		とりにく あつあげ かつおぶし 牛乳	ぶたにく とび魚 うすらたまご たまご わかめ 牛乳	とりにく ハム 牛乳	ぶたにく しろみ魚 うすあげ みそ とうにゅう 牛乳	ぎゅうにく かまぼこ ツナ 牛乳
緑		たまねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ いんげん はくさい	にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン しょうが	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	はくさい にんじん こまつな しいたけ ブロッコリー	にんじん キャベツ ねぎ
栄養価	小学校	エネルギー 636kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.6g	エネルギー 619kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.5g	エネルギー 667kcal たんぱく質 25.4g 脂質 26.9g	エネルギー 661kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.3g	エネルギー 569kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.2g
	中学校	エネルギー 770kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.2g	エネルギー 750kcal たんぱく質 34.8g 脂質 19.6g	エネルギー 810kcal たんぱく質 30.2g 脂質 31.4g	エネルギー 783kcal たんぱく質 37.5g 脂質 21.7g	エネルギー 703kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.0g

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

