



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

		火	水	木	金	
日		17	18	19《食育の日》	20	21
献立名		麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 小松菜のごま和え ふりかけ	麦ごはん 牛乳 いかのぼったり汁 豚肉のしょうが焼き	米粉パン 牛乳 ミネストラスープ うみつこ節サラダ	三色丼 牛乳 白菜と肉団子のスープ 米粉のみかんタルト	減量チーズパン 牛乳 みそラーメン ブロッコリーサラダ
配膳図						
黄		こめ むぎ さといも ごま さとう	こめ むぎ サラダ油 でんぶん さとう	米粉パン じゃがいも ライスパスタ バター	こめ むぎ さとう でんぶん 米粉 コーンスターチ パン粉	チーズパン 中華めん サラダ油 ごま油
赤		とりにく あつあげ みそ のり かつおぶし 牛乳	ぶたにく いか しろみ魚 わかめ 牛乳	ベーコン うみつこ節 たまご 牛乳	とりにく たまご とうにゅう 牛乳	ぶたにく かまぼこ ツナ みそ 牛乳
緑		にんじん こんにやく しいたけ しょうが ねぎ こまつな	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが ごぼう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく きゅうり キャベツ にんじん	たまねぎ たら にんにく グリンピース はくさい ほうれんそう きくらげ にんじん ねぎ みかん しょうが	にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし しょうが にんにく
栄養価	小学校	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.9g	エネルギー 595kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.4g	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.3g	エネルギー 691kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.6g	エネルギー 589kcal たんぱく質 34.5g 脂質 18.6g
	中学校	エネルギー 728kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.8g	エネルギー 721kcal たんぱく質 34.3g 脂質 17.0g	エネルギー 733kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.6g	エネルギー 814kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.8g	エネルギー 744kcal たんぱく質 42.3g 脂質 22.2g
日		24	25	26	27	28
献立名		麦ごはん 牛乳 ビーフンの五目炒め ギョーザ いんげん ギョーザのたれ	麦ごはん 牛乳 きんぴら煮 白菜のおかか和え	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー スパゲティサラダ	麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚の竜田揚げ キャベツ	コッペパン 牛乳 チーズスープ ウインナーと野菜のソテー
配膳図						
黄		こめ むぎ ビーフン さとう でんぶん サラダ油 ごま油 コーンスターチ	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう	コッペパン じゃがいも スパゲティ こむぎこ バター サラダ油	こめ むぎ でんぶん 油	コッペパン じゃがいも パン粉 サラダ油
赤		ぶたにく ちくわ えび 牛乳	ぎゅうにく ちくわ かつおぶし 牛乳	とりにく ツナ えび 牛乳	しろみ魚 とうふ うすあげ わかめ みそ 牛乳	ベーコン たまご ウインナー チーズ 牛乳
緑		キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく いんげん しいたけ にんじん	にんじん しらたき ピーマン はくさい ごぼう	たまねぎ グリンピース かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ヤングコーン
栄養価	小学校	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.4g	エネルギー 593kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g	エネルギー 700kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.3g	エネルギー 634kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.8g	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.4g 脂質 26.9g
	中学校	エネルギー 740kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.4g	エネルギー 718kcal たんぱく質 29.2g 脂質 16.9g	エネルギー 850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 29.5g	エネルギー 743kcal たんぱく質 33.1g 脂質 19.6g	エネルギー 754kcal たんぱく質 29.0g 脂質 31.4g

※ 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。

