

曜日	月 14	火 15	水 16 (ひむか産地消の日)	木 17	金 18
献立名	小麦ごはん 牛乳 旨煮 きゅうりとわかめの酢のもの りんごのタルト	小麦ごはん 牛乳 五目豆 小松菜とじゃこのソテー	米粉パン 牛乳 大根のクリーム煮 うみつこ節サラダ	中華丼 牛乳 白菜のおかか和え	黒糖パン 牛乳 野菜スープ じゃがいもとベーコンのソテー
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも マロニー ごま さとう りんごのタルト	こめ むぎ ごま油 ごま さとう	米粉パン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ でんぶん さとう サラダ油 ごま油	黒糖パン じゃがいも サラダ油
赤	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ	とりにく ちりめん 牛乳 だいず あつあげ こんぶ	とりにく うみつこ節 牛乳 生クリーム たまご	ぶたにく いか えび 牛乳 かつおぶし	とりにく ベーコン 牛乳
緑	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん グリンピース しょうが はくさい	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ピーマン
栄養価	小学校 エネルギー 718kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.3g 中学校 エネルギー 845kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.0g	エネルギー 617kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.2g エネルギー 766kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g	エネルギー 679kcal たんぱく質 28.8g 脂質 27.6g エネルギー 825kcal たんぱく質 34.7g 脂質 32.1g	エネルギー 572kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g エネルギー 693kcal たんぱく質 32.2g 脂質 16.4g	エネルギー 604kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g エネルギー 741kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.6g
日	21	22	23	24	25
献立名	小麦ごはん 牛乳 みそ汁 牛肉のしょうが焼き	小麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 キャベツのごま和え	ミルクパン 牛乳 マーボー春雨 大根サラダ	小麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のカレー揚げ きゅうり	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
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 さとう	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	ミルクパン ごま マヨネーズ はるさめ サラダ油 さとう ごま油	こめ むぎ さといも でんぶん 油	コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター
赤	ぎゅうにく 牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ	とりにく 牛乳 とうふ たまご	ぶたにく 牛乳 ツナ	とりにく しろみ魚 牛乳 あつあげ	とりにく 牛乳 ロースハム
緑	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが	しいたけ にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ とうもろこし	しいたけ にんじん ピーマン ふかねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 きゅうり	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ
栄養価	小学校 エネルギー 605kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.1g 中学校 エネルギー 733kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.1g	エネルギー 621kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.3g エネルギー 751kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.9g	エネルギー 692kcal たんぱく質 25.0g 脂質 27.9g エネルギー 848kcal たんぱく質 30.0g 脂質 32.8g	エネルギー 611kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.3g エネルギー 724kcal たんぱく質 37.0g 脂質 16.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 24.4g 脂質 26.9g エネルギー 810kcal たんぱく質 29.0g 脂質 31.4g
日	28	<p>大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。大豆から作られている食品には次のようなものがあります。</p> みそ なつとう とうふ しょうゆ うすあげ			
献立名	小麦ごはん 牛乳 石狩汁 豚の角煮				
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも さとう				
赤	さけ ぶたにく 牛乳 みそ				
緑	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しょうが				
栄養価	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.0g 中学校 エネルギー 738kcal たんぱく質 35.9g 脂質 17.9g				

※ 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。

