

曜 日	月 14	火 15	水 16 《ひむか地産地消の日》	木 17	金 18
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉と里芋のみそ煮 ツナの酢の物	こめ 米粉パン 牛乳 野菜スープ じゃがいもとベーコンのソテー	むぎ うどん 牛乳 牛丼 牛乳 昆布の酢の物	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぶん	こめ むぎ さといも さとう	米粉パン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ サラダ油 さとう	ミルクパン じゃがいも サラダ油
赤	ぶたにく 牛乳 いか えび うずらのたまご	とりにく ツナ 牛乳 あつあげ みそ	とりにく ベーコン 牛乳	ぎゅうにく たまご 牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	ぶたにく だいず ツナ 牛乳
緑	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ きくらげ ヤングコーン	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	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	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり 糸こんにゃく しいたけ とうもろこし	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり にんにく とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 600kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.0g 中学校 エネルギー 726kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.1g	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g 中学校 エネルギー 729kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.0g	小学校 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.6g 中学校 エネルギー 760kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.8g	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.0g 中学校 エネルギー 712kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.9g	小学校 エネルギー 664kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.2g 中学校 エネルギー 813kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.9g
日	21	22	23	24	25
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかのぼったり汁 牛肉のピリ辛炒め	むぎ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 磯煮 小松菜とじゃこのソテー	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 肉うどん ごぼうサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚のごま油 和え	ホットドッグ 牛乳 (ウィンナー、キャベツ、ケチャップ) こも豆腐 五目豆腐スープ
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう ごま油 でんぶん	こめ むぎ さとう ごま サラダ油 ごま油	チーズパン うどん さとう	こめ むぎ ごま でんぶん ごま油 さとう 油	ホットドッグ用パン でんぶん
赤	ぎゅうにく 牛乳 しろみ魚 いか わかめ	とりにく だいず ちくわ 牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ ひじき さけ	ぎゅうにく かまぼこ ツナ 牛乳	しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ わかめ みそ	ウィンナー えび とうふ 牛乳
緑	にんじん ほうれん草 ねぎ ピーマン えのきたけ しめじ れんこん しょうが ごぼう	にんじん こまつな こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	だいこん にんじん ほうれん草 ねぎ	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ
栄養価	小学校 エネルギー 591kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.2g 中学校 エネルギー 716kcal たんぱく質 34.3g 脂質 16.7g	小学校 エネルギー 614kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.3g 中学校 エネルギー 741kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.6g	小学校 エネルギー 580kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.4g 中学校 エネルギー 744kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.0g	小学校 エネルギー 621kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.1g 中学校 エネルギー 752kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.3g	小学校 エネルギー 581kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.9g 中学校 エネルギー 684kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.7g
日	28	29	30	31	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 まぐろメンチカツ きゅうり 一食ソース	むぎ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 旨煮 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 貝柱のチャウダー スパゲティサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 魚うどんのすまし汁 豚肉のしょうが焼き 日向夏みかんムース	
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも 油 さとう でんぶん 小麦粉 小麦粉	こめ むぎ さといも ごま さとう	コッペパン スパゲティ じゃがいも 小麦粉 サラダ油	こめ むぎ サラダ油 さとう	
赤	とりにく まぐろ 牛乳 あつあげ	とりにく あつあげ 牛乳	とりにく 牛乳 かいばしら ツナ	ぶたにく 牛乳 魚うどん うずらのたまご わかめ ムース	
緑	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 きゅうり しいたけ たまねぎ ピーマン せんざりだいこん	にんじん キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ とうもろこし こんにゃく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれん草	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが	
栄養価	小学校 エネルギー 577kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.3g 中学校 エネルギー 682kcal たんぱく質 28.6g 脂質 13.0g	小学校 エネルギー 594kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.0g 中学校 エネルギー 718kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.7g	小学校 エネルギー 635kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.0g 中学校 エネルギー 779kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.5g	小学校 エネルギー 690kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.0g 中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.3g	



※ 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。