

曜	月	火	水	木	金
日	13	14	15	16 (ひむか地産地消の日)	17
献立名	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	麦ごはん 牛乳 五目豆 キャベツのごま和え 佃煮	コッペパン ジャム 牛乳 中華コーンスープ チンジャオロースー	麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚のかば焼き風 キャベツ	コッペパン 牛乳 五目豆腐スープ じゃがいもとベーコンのソテー 和梨ゼリー
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 さとう バター	こめ むぎ さとう ごま	コッペパン いちごジャム マーガリン ごま油 でんぶん さとう サラダ油	こめ むぎ でんぶん じゃがいも ごま さとう 油	コッペパン じゃがいも でんぶん サラダ油 ゼリー
赤	ぎゅうにく 牛乳 ツナ	とりにく 牛乳 だいず あつあげ こんぶ ちりめん	とりにく ぎゅうにく 牛乳 たまご	しるみ魚 牛乳 あつあげ わかめ みそ	どうふ かまぼこ 牛乳 ベーコン えび
緑	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし こんにゃく	チンゲンサイ にんじん ピーマン とうもろこし たけのこ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ	しいたけ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ
栄養価	小学校 エネルギー 645kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.1g 中学校 エネルギー 781kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.5g	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.3g エネルギー 782kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.5g	エネルギー 633kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.9g エネルギー 759kcal たんぱく質 37.5g 脂質 26.0g	エネルギー 651kcal たんぱく質 29.5g 脂質 17.2g エネルギー 796kcal たんぱく質 34.7g 脂質 19.7g	エネルギー 626kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.4g エネルギー 756kcal たんぱく質 27.8g 脂質 26.0g
日	20	21	22	23	24
献立名	麦ごはん 牛乳 肉じゃが いんげんのごま和え 納豆	たごごはん 牛乳 かきたま汁 たまねぎコロケ キャベツ	減量コッペパン 牛乳 ちゃんぼん フルーツポンチ	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわし生姜煮 きゅうり	ミルクパン 牛乳 ミネストラスープ ツナのごま油 炒め
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう サラダ油	こめ むぎ パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう でんぶん 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー	こめ むぎ さいとも とうふ さとう でんぶん	ミルクパン じゃがいも ライスパスタ ごま バター ごま油
赤	ぎゅうにく 納豆 牛乳	とりにく ぎゅうにく 牛乳 たこ たまご とうふ	ぶたにく 牛乳 かまぼこ いか ちくわ	ぶたにく いわし 牛乳 とうふ みそ	ベーコン ツナ 牛乳
緑	たまねぎ にんじん いんげん しらたき きぬさや	ほうれん草 にんじん しょうが キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく にんじん きくらげ ねぎ しょうが パイン みかん もも ナタデココ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり ねぎ しょうが こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ パセリ
栄養価	小学校 エネルギー 627kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.5g 中学校 エネルギー 758kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g	エネルギー 627kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.7g エネルギー 735kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.6g	エネルギー 569kcal たんぱく質 27.1g 脂質 14.9g エネルギー 729kcal たんぱく質 34.3g 脂質 17.7g	エネルギー 609kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.3g エネルギー 719kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.2g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.0g エネルギー 717kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.3g
日	27	28	29	30	
献立名	麦ごはん 牛乳 八宝菜 シューマイ いんげん	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 干切大根の酢の物	コッペパン 牛乳 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー	麦ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のごま和え	
配膳図					
黄	こめ むぎ でんぶん こむぎ サラダ油 ごま油	こめ むぎ さとう ごま	コッペパン パン粉 でんぶん さとう	こめ むぎ さいとも ごま さとう サラダ油	
赤	ぶたにく 牛乳 うずらのたまご いか えび	とりにく こうやとうふ 牛乳 かまぼこ たまご こんぶ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳 ベーコン	とりにく 牛乳 あつあげ ちりめん	
緑	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ いんげん しょうが	しいたけ ほうれん草 にんじん せんざりだいこん きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ブロッコリー	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん こまつな とうもろこし こんにゃく れんこん	
栄養価	小学校 エネルギー 682kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.0g 中学校 エネルギー 823kcal たんぱく質 40.1g 脂質 23.6g	エネルギー 603kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g エネルギー 730kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.5g	エネルギー 648kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.0g エネルギー 757kcal たんぱく質 30.1g 脂質 27.6g	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.9g エネルギー 730kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.8g	



※ 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。