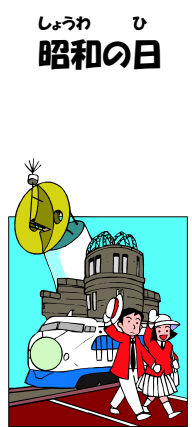




曜	月	火	水	木	金
日	18	19 (食育の日)	20	21	22
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 うまに 旨煮 せんぎ 干切り大根のサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 こうやとうふ 高野豆腐の卵とじ あ キャベツのごま和え ふりかけ	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さかな 魚のしょうがみそかけ きゅうり	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー きのこのサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	こめ むぎ さとう ごま サラダ油	チーズパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう 油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター
赤	とりにく 牛乳 あつあげ ツナ	とりにく 牛乳 さけ こうやどうふ かまぼこ たまご	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ	とりにく しろみ魚 牛乳 たまご とうふ みそ	とりにく ロースハム 牛乳 えび わかめ
緑	にんじん こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ せんぎりだいこん きゅうり	しいたけ ほうれん草 にんじん キャベツ とうもろこし	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが バイン みかん もも ナタデココ	ほうれん草 にんじん しょうが きゅうり	とうもろこし たまねぎ グリンピース かぼちゃ えのきたけ しめじ にんじん
栄養価	小学校 エネルギー 665kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.0g	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.1g	エネルギー 599kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.4g	エネルギー 627kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.4g	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.0g
	中学校 エネルギー 804kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.3g	エネルギー 740kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.3g	エネルギー 774kcal たんぱく質 37.5g 脂質 19.9g	エネルギー 759kcal たんぱく質 35.4g 脂質 19.4g	エネルギー 826kcal たんぱく質 33.8g 脂質 30.3g
日	25	26	27	28	29
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 たたききゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢のもの	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 ごもく 五目うどん ごぼうサラダ いちごジュレ	えんどうごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 さかな たつた あ 魚の竜田揚げ キャベツ	
配膳図					
黄	こめ むぎ でんぶん サラダ油 ごま油	こめ むぎ マロニー さとう ごま サラダ油	コッペパン うどん いちごジュレ	こめ さといも でんぶん 油	
赤	ぶたにく 牛乳 いか えび うずらの卵	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ わかめ	とりにく 牛乳 かまぼこ うずあげ ツナ	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ	
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 きゅうり にんにく	ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ ふかねぎ にんじん しょうが きゅうり	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう とうもろこし きゅうり	えんどうまめ ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが ねぎ キャベツ	
栄養価	小学校 エネルギー 600kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.0g	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.9g	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.5g	エネルギー 676kcal たんぱく質 34.2g 脂質 18.8g	
	中学校 エネルギー 744kcal たんぱく質 34.1g 脂質 20.9g	エネルギー 740kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.9g	エネルギー 721kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.0g	エネルギー 751kcal たんぱく質 37.1g 脂質 19.5g	



※ 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。

