

| 曜 日 | 月 12 | 火 13 | 水 14 | 木 15 | 金 16《ひむか地産地消の日》 |
|--------|--|--|--|--|--|
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん煮 小松菜とじゃこのソテー | ハヤシライス 牛乳 うみっこ節サラダ | コッペパン 牛乳 秋味シチュー 大豆とツナのサラダ | むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 魚の竜田揚げ キャベツ | こめ 米粉パン 牛乳 大根スープ 豚肉のケチャップ炒め |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ ごま さとう ごま油 | こめ むぎ さとう サラダ油 バター | コッペパン さつまいも サラダ油 小麦粉 バター | こめ むぎ さといも でんぶん 油 | 米粉パン ごま さとう サラダ油 ごま油 |
| 赤 | とりにく 牛乳 ちくわ かまぼこ あつあげ うずらのたまご ちりめん | ぎゅうにく 牛乳 うみっこ節 たまご | とりにく 牛乳 だいたず ツナ 生クリーム | ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ | ぶたにく ベーコン 牛乳 |
| 緑 | だいこん にんじん こまつな しいたけ こんにやく | たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ しめじ にんにく | たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし しめじ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こんにやく しょうが | だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン |
| 栄養価 | 小学校 エネルギー 613kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.1g 中学校 エネルギー 742kcal たんぱく質 32.0g 脂質 21.5g | 小学校 エネルギー 670kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.2g 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.2g | 小学校 エネルギー 690kcal たんぱく質 27.1g 脂質 26.6g 中学校 エネルギー 838kcal たんぱく質 32.3g 脂質 31.1g | 小学校 エネルギー 669kcal たんぱく質 32.8g 脂質 18.8g 中学校 エネルギー 785kcal たんぱく質 36.1g 脂質 19.7g | 小学校 エネルギー 625kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.6g 中学校 エネルギー 761kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.4g |
| 日 | 19《食育の日》 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 大根サラダ | さんま 三色丼 牛乳 石狩汁 日向夏みかんゼリー | コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ツナのごま油 炒め | むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 豚の角煮 きゅうり | きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ ごま さとう サラダ油 マヨネーズ | こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー | コッペパン じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油 ごま油 | こめ むぎ でんぶん さとう | |
| 赤 | ぎゅうにく 牛乳 とうふ ツナ | とりにく たまご 牛乳 さけ みそ | ベーコン ツナ 牛乳 | とりにく ぶたにく 牛乳 たまご とうふ | |
| 緑 | はくさい にんじん ねぎ だいこん きゅうり 糸こんにやく | たまねぎ にんじん はくさい ねぎ グリンピース こんにやく しょうが | にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし | ほうれんそう にんじん きゅうり しょうが | |
| 栄養価 | 小学校 エネルギー 635kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.3g 中学校 エネルギー 769kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.3g | 小学校 エネルギー 619kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.0g 中学校 エネルギー 750kcal たんぱく質 34.1g 脂質 15.7g | 小学校 エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 25.4g 中学校 エネルギー 781kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.5g | 小学校 エネルギー 607kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.1g 中学校 エネルギー 735kcal たんぱく質 38.8g 脂質 19.0g | |
| 日 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 | わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 白菜のおかか和え | ミルクパン 牛乳 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー | むぎ 麦ごはん 牛乳 つみれ汁 牛肉のしょうが焼き | げんりょう 減量コッペパン ジャム 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 マロニー ごま さとう | こめ むぎ さとう サラダ油 | ミルクパン さとう パン粉 でんぶん | こめ むぎ さとう サラダ油 でんぶん | コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ジャム |
| 赤 | とりにく 牛乳 あつあげ わかめ みそ | とりにく たまご 牛乳 とうふ かつおぶし わかめ | ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 とりにく ベーコン | ぎゅうにく 牛乳 しろみ魚 さけ | ぶたにく 牛乳 かまぼこ ツナ みそ |
| 緑 | にんじん ねぎ きゅうり しいたけ しょうが こんにやく | にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ こんにやく | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし | にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ ピーマン えのきたけ しょうが ごぼう きくらげ たけのこ | にんじん キャベツ 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 618kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.7g 中学校 エネルギー 748kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.6g | 小学校 エネルギー 608kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.3g 中学校 エネルギー 737kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.7g | 小学校 エネルギー 692kcal たんぱく質 28.2g 脂質 27.2g 中学校 エネルギー 815kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g | 小学校 エネルギー 612kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.1g 中学校 エネルギー 741kcal たんぱく質 32.8g 脂質 19.0g | 小学校 エネルギー 589kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.7g 中学校 エネルギー 727kcal たんぱく質 37.6g 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。