



曜	月	火	水	木	金
日	16《ひむか地産地消の日》	17	18	19《食育の日》	20
献立名	ポークカレー 牛乳 えびとわかめのサラダ	むぎごはん 牛乳 中華コーンスープ チンジャオロースー いちごジュレ	米粉パン 牛乳 肉団子のスープ きのこのソテー	えんどうごはん 牛乳 豚汁 魚の竜田揚げ きゅうり	コッペパン ジャム 牛乳 キャラットシチュー 大根サラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	こめ むぎ さとう でんぶん サラダ油 ごま油 いちごジュレ	米粉パン コーンスターチ パン粉 サラダ油 こめ でんぶん	こめ さとも でんぶん 油	コッペパン じゃがいも ごま サラダ油 小麦粉 パター ジャム
赤	ぶたにく えび 牛乳 わかめ チーズ	とりにく きゅうりにく 牛乳 たまご	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ	とりにく ツナ 牛乳
緑	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり りんご	チンゲン菜 にんじん たけのこ にんにく しょうが ビーマン とうもろこし	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ もやし えのきたけ しめじ ほうれん草 にんにく にら	ごぼう にんじん だいこん きゅうり こんにやく しょうが ねぎ えんどうまめ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 648kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.1g	エネルギー 607kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.6g	エネルギー 631kcal たんぱく質 28.2g 脂質 26.5g	エネルギー 676kcal たんぱく質 34.2g 脂質 18.8g	エネルギー 640kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.9g
	中学校 エネルギー 784kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.5g	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.0g 脂質 17.2g	エネルギー 768kcal たんぱく質 34.0g 脂質 30.9g	エネルギー 750kcal たんぱく質 37.1g 脂質 19.5g	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.2g 脂質 29.0g
日	23	24	25	26	27
献立名	むぎごはん ふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 菜の花のごま和え	むぎごはん 牛乳 きんぴら煮 千切大根とひじきのサラダ	ミルクパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリー	むぎごはん 牛乳 マーボー春雨 中華風和え物	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 五目うどん ブロッコリーサラダ うまかつてん
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま	こめ むぎ さとう ごま サラダ油 ごま油	ミルクパン でんぶん さとう 油	こめ むぎ はるさめ ごま さとう サラダ油 ごま油	コッペパン うどん サラダ油 ごま らっかせいアーモンド まつのみ ひまわりのたね かぼちゃのたね
赤	ぶたにく あつあげ 牛乳 みそ さけ	ぎゅうりにく ちくわ 牛乳 ツナ ひじき	とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく ツナ 牛乳	とりにく 牛乳 かに かまぼこ うすあげ だいず こざかな こんぶ
緑	ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ ねぎ にんじん しょうが なのはな とうもろこし	ごぼう にんじん ビーマン きゅうり 千切だいこん とうもろこし 糸こんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん レモン ほうれん草 とうもろこし ブロッコリー	にんじん ビーマン ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ	にんじん ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし しいたけ
栄養価	小学校 エネルギー 613kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.0g	エネルギー 713kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.1g	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g	エネルギー 583kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.3g
	中学校 エネルギー 739kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.6g	エネルギー 713kcal たんぱく質 28.7g 脂質 15.4g	エネルギー 822kcal たんぱく質 30.2g 脂質 34.8g	エネルギー 724kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.4g	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.2g

※ 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。

