

曜	日	火	水	木	金
	16 (ひむか地産地消の日)	17	18	19 (食育の日)	20
献立名	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 たたききゅうり 日向夏ゼリー	麦ごはん 牛乳 きんぴら風煮 ほうれん草のサラダ	減量コッパン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	麦ごはん 牛乳 なめこ汁 魚のごまフライ きゅうり 一食ソース	ハンバーガー 牛乳 (チキン照り焼きパティ、 キャベツ) 中華コーンスープ
配膳図					
黄	こめ むぎ はるさめ さとう サラダ油 ごま油 日向夏ゼリー	こめ むぎ ごま さとう マヨネーズ サラダ油	コッパン ちゅうかめん サラダ油	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 ごま油 パン粉	バーガーパン ごま油 でんぶん
赤	ぶたにく 牛乳	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ ツナ	ぶたにく 牛乳 いか ちくわ ヨーグルト	しろみ魚 牛乳 たまご うすあげ とうふ わかめ みそ	とりにく 牛乳 たまご
緑	しいたけ にんじん ピーマン ねぎ きゅうり しょうが にんにく	ごぼう にんじん ピーマン ほうれん草 きゅうり 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パイン みかん 黄桃 ナタデココ	なめこ にんじん ねぎ きゅうり	チンゲン菜 にんじん キャベツ とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 639kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.4g 中学校 エネルギー 765kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.5g	小学校 エネルギー 631kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.4g 中学校 エネルギー 764kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.0g	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.7g 中学校 エネルギー 751kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.5g	小学校 エネルギー 662kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.2g 中学校 エネルギー 769kcal たんぱく質 33.6g 脂質 21.1g	小学校 エネルギー 627kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.2g 中学校 エネルギー 735kcal たんぱく質 33.3g 脂質 23.4g
日	23	24	25	26	27
献立名	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 回鍋肉	チキンカレー 牛乳 きのこのソテー	黒糖パン 牛乳 野菜スープ オムレツ ブロッコリー	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜煮 きゅうり	米粉パン 牛乳 コーンチャウダー ブロッコリーサラダ
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 でんぶん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	黒糖パン でんぶん	こめ むぎ さといも	米粉パン じゃがいも サラダ油 小麦粉
赤	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 あつあげ みそ	とりにく 牛乳 だいた チーズ ベーコン	ベーコン 牛乳 たまご	ぶたにく 牛乳 いわし とうふ みそ	ベーコン 牛乳 ツナ
緑	にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン ごぼう しょうが にんにく	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 りんご えのきたけ しめじ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり しょうが	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり パセリ とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 617kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.3g 中学校 エネルギー 747kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.6g	小学校 エネルギー 762kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.9g 中学校 エネルギー 921kcal たんぱく質 33.4g 脂質 34.5g	小学校 エネルギー 617kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.7g 中学校 エネルギー 730kcal たんぱく質 28.3g 脂質 23.4g	小学校 エネルギー 609kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.3g 中学校 エネルギー 719kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.2g	小学校 エネルギー 669kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.5g 中学校 エネルギー 834kcal たんぱく質 32.3g 脂質 32.1g
日	30	31	<div data-bbox="790 1467 1444 2128" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">こ・ん・だ・て</p> <p>献立は栄養士が次のことを考えてつくります。</p> <p>栄養のこと みんなのからだは、じょうぶで大きく成長するために必要な栄養が十分とれるように考えます。</p> <p>えいせいのこと しんせんであんな食品を使い食中毒がおこらないように考えます。</p> <p>すききらいのこと いろいろな食品や料理をとりいれて、すききらいがなくなるように考えます。</p> <p>そのほか そのほか、お金のことや出来るまでの時間のことなども考えます。</p> <p style="text-align: right;">栄養士</p> </div>		
献立名	麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 キャベツのおかか和え	とうもろこしごはん 牛乳 春雨スープ 豚肉のケチャップ炒め			
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも さとう	こめ はるさめ ごま さとう サラダ油 ごま油			
赤	とりにく 牛乳 あつあげ 花かつお みそ	ぶたにく とりにく 牛乳			
緑	にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし こんにゃく しいたけ しょうが	にんじん ほうれん草 たまねぎ ピーマン しいたけ とうもろこし			
栄養価	小学校 エネルギー 605kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.2g 中学校 エネルギー 732kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.0g	小学校 エネルギー 581kcal たんぱく質 26.0g 脂質 14.5g 中学校 エネルギー 670kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.8g			

※ 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。

