

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
4月	カレーライス あんじんフルーツ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン・りんごピューレ カレールウ・トマトケチャップ・ウスターソース しょうゆ・鶏がらスープ・菜種油 塩・こしょう	724	20日 水	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため パイナップル ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・たけのこ・人参 しいたけ・青ねぎ・しょうが・赤みそ しょうゆ・砂糖・酒・トウバンジャン・ごま油 鶏がらスープ・でん粉・菜種油 豚肉・春雨・たけのこ・ニラ 人参・しょうが・青ねぎ 砂糖・酒・しょうゆ・菜種油 (缶)パイナップル(1コ)	674
		寒天(4色)・(缶)杏仁フルーツ (缶)パイナップル・(缶)黄桃	22			25	
		福神漬け	19			20	
5月 火	げんりょうパン しょうゆラーメン やさしいため なし ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ・しょうが 鶏がらスープ・豚骨スープ・しょうゆ ごま油・塩・こしょう・でん粉 豚肉・鶏卵・キャベツ・人参 チンゲン菜・もやし・しょうゆ オイスターソース・塩・こしょう・菜種油 梨(1/4コ)	554	21日 木	パン コーンスープ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ コーン・人参・ひよこ豆 パセリ・コンソメの素・鶏がらスープ 塩・こしょう じゃがいも・チーズ・ベーコン 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	623
			25			29	
			20			24	
6月 水	ごはん みぞしる まぐろのかくに なすのあげびたし ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油揚げ・わかめ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節 鰯角切り・しょうが・砂糖 しょうゆ・酒・みりん なす・菜種油・砂糖 みりん・しょうゆ	597	22日 金	ごはん かきたまじる メバルのからあげ しろなのびたし ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ 削り節・でん粉 メバル切身(1コ)・酒・しょうゆ でん粉・菜種油 しろ菜・油揚げ・砂糖 しょうゆ・菜種油	600
			30			26	
			14			17	
7月 木	パン オニオンスープ ハンバーグ どうもろこし マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・オニオンソーサー・玉ねぎ 人参・パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 塩・こしょう・菜種油 ハンバーグ(1コ)・菜種油 どうもろこし(1コ)・塩 マーシャルピーンズ(1コ)	672	25日 月	トリニータどん けんちんじる レモンゼリー ぎゅうにゅう	鶏もも肉・小麦粉・でん粉・酒 にんにく・しょうが・菜種油・ニラ 砂糖・みりん・しょうゆ・ごま油 コチュジャン・塩・こしょう 木綿豆腐・油揚げ・こんにゃく 人参・チンゲン菜・里芋・もやし 青ねぎ・酒・しょうゆ・削り節 レモンゼリー(1コ)	709
			26			26	
			30			22	
8月 金	ごはん かふうスープ チンジャオロース じゃこのいりに ぎゅうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ 豚肉・人参・ピーマン たけのこ・しょうが・菜種油 砂糖・酒・しょうゆ ちりめんじゃこ・白ゴマ・サラダ油 砂糖・酒・しょうゆ・みりん	607	26日 火	パン コーンポタージュ フランクフルト ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	じゃがいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・ポタージュの素 チーズ・牛乳・生クリーム 塩・こしょう・クルトン フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	674
			25			24	
			14			30	
11月 月	ごはん にくじゃが ちくぜんに きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・平天 さやいんげん・糸こんにゃく・砂糖 しょうゆ・みりん・削り節・菜種油 鶏肉・ごぼう・人参・れんこん こんにゃく・さやいんげん・菜種油 砂糖・しょうゆ・みりん・削り節・でん粉 きゅうり・しょうが・砂糖・しょうゆ 米酢・唐辛子	607	27日 水	げんりょうごはん カレーうどん こおい豆腐の たまごとし みかん ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・玉ねぎ・油揚げ 人参・青ねぎ・カレールウ カレー粉・しょうゆ・みりん 削り節・昆布・でん粉 凍り豆腐・鶏卵・かまぼこ 人参・さやいんげん・砂糖 みりん・しょうゆ・削り節 みかん(1コ)	674
			25			26	
			14			18	
12月 火	パン わかめスープ しろみざかなのフライ タルタルソース ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ ホキ切身(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 タルタルソース キャベツ・塩	622	28日 木	うずまきパン ミートポテト ぶたにくのマーマレードに きのこのソー ぎゅうにゅう	合挽き肉・マカロニ・じゃがいも 人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・トマトケチャップ・コンソメの素 塩・こしょう・菜種油 豚角切り肉・しょうが・にんにく 酒・マーマレード・しょうゆ・砂糖 えのきたけ・しめじ・エリンギ・バター にんにく・しょうゆ・塩・こしょう・唐辛子	705
			28			35	
			25			27	
13月 水	ごはん はっぼうさい きんぴらごぼう プチトマト ぎゅうにゅう	豚肉・切りいか・玉ねぎ・白菜 人参・しいたけ・チンゲン菜 たけのこ・鶏がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう・でん粉・菜種油 牛肉・ごぼう・突きこんにゃく 人参・さやいんげん・白ゴマ・砂糖 しょうゆ・酒・一味唐辛子・菜種油 プチトマト(2コ)	577	29日 金	ごはん さつまじる さんまのしおやき だいこんおろし のりふりかけ ぎゅうにゅう	さつまいも・油揚げ・人参 もやし・こんにゃく・ごぼう 青ねぎ・削り節・みそ 秋刀魚(1コ)・塩・菜種油 大根・しょうゆ のりふりかけ(1コ)	703
			24			28	
			14			25	
14月 木	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトケチャップ・ウスターソース トマトピューレ・サラダ油・赤ワイン 塩・こしょう・菜種油 あわせるゼリー・(缶)みかん (缶)パイナップル・(缶)黄桃 キャンディチーズ(1コ)	671	5日(火)「なし」、27日(水)「みかん」は、生の果物です。			
			25	9月平均栄養所要量(中学年を100とする)			
			21				
15月 金	ごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいの いためもの ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	焼き麩・焼きかまぼこ・わかめ 大根・人参・白菜・青ねぎ えのきたけ・しょうゆ・削り節 豚肉(1コ)・しょうが・砂糖・みりん 酒・しょうゆ・菜種油 チンゲン菜・もやし・オイスターソース しょうゆ・塩・こしょう・菜種油 ひじきの佃煮	668				
			29				
			22				
19月 火	こくとうパン やさしいスープ かしわのてりに フライドポテト ぎゅうにゅう	黒砂糖 わかめ・焼き豚・玉ねぎ 白菜・もやし・人参 青ねぎ・鶏がらスープ・しょうゆ 鶏もも肉・しょうが・砂糖・酒 しょうゆ・みりん・でん粉 フレンチフライドポテト・塩・菜種油	614				
			31				
			20				