

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
1月	ごはん すましじる さけのごまつけやき おひたし ぎゅうにゅう	豆腐・焼き麩・かまぼこ	605	19 金	トリータどん みぞしる どうまめのたいたん ぎゅうにゅう	鶏もも肉・でん粉・小麦粉・塩	686
		人参・えのきたけ・みつ葉	33			酒・にんにく・生姜・こしょう	
		削り節・しょうゆ	15			ニラ・砂糖・しょうゆ・みりん	
2月	子どもの日献立 げんりょうパン ポトフ オムレツ フチトマト かしわもち ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	595	22 月	ごはん じゃがいもふくめ じゃがいものおけ ぎゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・しいたけ	683
		玉ねぎ・大根・人参	22			人参・里芋・さやいんげん	
		セロリ・しょうゆ・鶏がらスープ	20			削り節・砂糖・みりん・しょうゆ	
8月	ごはん はっぽうさい はるまき ナムル ぎゅうにゅう	豚肉・いか・白菜・ちんげん菜	707	23 火	げんりょうパン きつねうどん やさしいため キャンディチーズ ぎゅうにゅう	油あげ(1コ)・砂糖・しょうゆ	600
		しいたけ・たけのこ・玉ねぎ	25			うどん・かまぼこ・わかめ	
		人参・鶏がらスープ・しょうゆ	23			人参・青ねぎ・昆布・削り節	
9月	パン やさしいクリームに フランクフルト キャベツのカレーいため ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ	638	24 水	ごはん すましじる さわらのていやき ごまつねのにびたし ぎゅうにゅう	焼き麩・わかめ・かまぼこ	613
		玉ねぎ・人参・マッシュルーム	27			大根・人参・えのきたけ	
		小麦粉・牛乳・マーガリン	26			青ねぎ・削り節・しょうゆ	
10月	ごはん たまごスープ どいにくのレモンずかけ かいどうサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草	677	25 木	パン コーンポタージュ どいにくのワイン だいちのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン	647
		人参・春雨・鶏がらスープ	25			人参・パセリ・粉チーズ・牛乳	
		しょうゆ・でん粉	23			生クリーム・ポタージュの素	
11月	ごはん こくとうパン ポークビーンズ ツナサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	黒砂糖	647	26 金	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・生姜・たけのこ	672
		豚肉・大豆・じゃがいも	26			しいたけ・人参・青ねぎ・みそ・砂糖	
		玉ねぎ・人参・マッシュルーム	23			酒・しょうゆ・トウバンジャン・ごま油	
12月	ごはん さつまる まぐろのかくに かわちぼんかん ぎゅうにゅう	さつまいも・突きこんにゃく・油あげ	590	29 月	ごはん みぞしる ぎゅうにくとだいちのもの ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ	643
		ごぼう・人参・もやし	28			大根・人参・青ねぎ	
		青ねぎ・みそ・削り節	11			削り節・みそ	
15月	ごはん にくじゃが あまずあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・平天	649	30 火	パン ビーフシチュー ベーコンエッグ マーマレード ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	694
		糸こんにゃく・玉ねぎ・人参	25			人参・マッシュルーム・グリーンピース	
		さやいんげん・砂糖・みりん	15			ハヤシルウ・塩・こしょう・菜種油	
16月	げんりょうパン コーンラーメン イタリアンサラダ マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・コーン	574	31 水	ぶたキムチどん かふうスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	豚肉・キムチ・白菜	606
		玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ	23			もやし・にら・にんにく	
		生姜・鶏がらスープ・豚骨スープ	22			しょうが・砂糖・しょうゆ	
17月	ごはん にやっこ いわしのしょうがに フチトマト ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ	646	20 水	5月平均栄養所要量(中学年を100とする)	639 kcal	27mg
		みつ葉・人参・砂糖	30			26.8g	
		酒・しょうゆ・削り節	20			20.4g	
18月	パン コンソメスープ ていやきハンバーグ しょうゆマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ	578	26 木	エネルギー	347mg	0.68mg
		セロリ・人参・パセリ・コンソメの素	20			3.0mg	
		鶏がらスープ・塩・こしょう	20			0.62mg	

