

日	曜	献立名	フ ォ ー ム	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で食べて ほしい食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン			魚介類 種実類	786
		照り焼きチキン		鶏肉			にんにく	砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん		37.8
		花野菜のサラダ(ドレッシング)				ブロッコリー	カリフラワー どうもろこし		ドレッシング			
		ポテトスープ		ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう			
2	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	肉 類 緑黄色野菜	726
		ほっけの西京焼き		ほっけ みそ				砂糖		みりん 酒		30.4
		かにかま和え		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング		
		さつまいも入りけんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
		お月見献立										
3	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆 類 海藻類	828
		うさぎさんハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが レモン りんご	砂糖 でん粉		塩 しょうゆ		31.7
		ツナサラダ		ツナ			どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		お月見汁		鶏肉 かまぼこ		人参	しめじ 白菜 ねぎ	白玉餅		しょうゆ みりん 塩 和風だし		
6	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			いも類 種実類	799
		白身魚の天井風		スケソウダラ				小麦粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし 塩		29.8
		和風サラダ(ドレッシング)		鶏卵	昆布	人参	キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉	油	塩 ドレッシング		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく		和風だし		
7	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			魚介類 乳 類	765
		三色そばろ		鶏肉 鶏卵		グリーンピース	しょうが	砂糖 でん粉	油	塩 しょうゆ みりん		31.0
		わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	えのきたけ ねぎ		ごま ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		※オレンジゼリー					オレンジゼリー					
8	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			豆 類 果物類	873
		けんちんうどん汁		豚肉 豆腐 油揚げ		人参	しめじ ごぼう 大根 ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 塩 和風だし		32.9
		もやしとツナのごま和え		ツナ		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		
		大学いも(2個)						さつまいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ		
9	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 緑黄色野菜	771
		★とんかつ		豚肉 大豆粉				パン粉 でん粉	油	ソース 塩		28.7
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節	昆布	人参	どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		白菜と肉団子のスープ		鶏肉		人参	玉ねぎ しめじ 白菜	パン粉 でん粉 砂糖		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
目の愛護デー献立												
10	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			豆 類 小 魚	894
		ビタミンたっぷりカレー		豚肉		ほうれん草 人参 赤ピーマン トマト	玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース		27.0
		チキンナゲット(2個)		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		
		巨峰(きょうほう)ゼリー和え					みかん パインアップル 黄桃	ゼリー				
14	火	麦ごはん/野菜ふりかけ/牛乳			牛乳			米 麦		野菜ふりかけ	いも類 種実類	769
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		32.8
		のり酢和え		ツナ	のり	ほうれんそう 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		
		かきたま汁		鶏卵 豆腐		人参 にら	えのきたけ 玉ねぎ	でん粉		塩 しょうゆ 和風だし		
15	水	コッペパン/発酵乳(いちご)	🍴		発酵乳			コッペパン			魚介類 きのこ類	823
		フランクフルトソーサー				トマト		砂糖		ケチャップ ソース		32.2
		イタリアンサラダ				人参	どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖		ドレッシング 塩		
		パンブキンスープ		鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
おいしい阿見発見～バターナッツかぼちゃ～												
16	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			卵 類 乳 類	853
		鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		34.0
		かみかみサラダ		さきいか		人参	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング		
		バターナッツかぼちゃ入りみそ汁		豆腐 みそ		バターナッツかぼちゃ 人参	えのきたけ ねぎ			和風だし		
17	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			小 魚 海藻類	811
		ハヤシライス		豚肉		人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		30.7
		パンパンジーサラダ		鶏肉		人参	どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	ドレッシング		
		※ヨーグルト			ヨーグルト							
日本食文化紀行～高知県～												
20	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			肉 類 種実類	782
		★かつおカツ		かつお			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 ソース		27.0
		キャベツのゆず香りと和え		系かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖		めんつゆ ゆずポン酢 塩		
		鍋焼きラーメン		豚肉 ちくわ		人参 にら	もやし ねぎ にんにく	干し中華めん	ごま油	しょうゆラーメンの素 塩 こしょう 中華だし		
21	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			魚介類 いも類	845
		スタミナ焼肉		豚肉		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		29.2
		アルファベットスープ		ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜	マカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう		
		フルーツポンチ					パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
22	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			卵 類 きのこ類	842
		みそラーメンスープ		豚肉 なた豆 みそ	わかめ	人参	どうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		油	赤みそラーメンの素 中華だし 塩		31.6
		カレーボール(2個)		鶏肉		人参	玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ		
		ささみのサラダ		鶏肉		人参	キャベツ きゅうり	砂糖		ドレッシング 塩		
リクエスト献立～本郷小学校～												
23	木	ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア)			牛乳			米 ミルメーク			海藻類 豆 類	862
		ハンバーグきのこソース		鶏肉 豆腐		人参	えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 酒		29.1
		カラフルサラダ				赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩		
		ワンタンスープ		豚肉		人参 ちんげん菜	もやし ねぎ しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
24	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			乳 類 いも類	876
		鶏肉の甘だれかけ		鶏肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		33.9
		ツナと大根サラダ(ドレッシング)		ツナ		人参	大根 きゅうり		ごま	ドレッシング		
		キムチスープ		豚肉 豆腐		人参	はぐさいキムチ しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン		
27	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			きのこ類 小 魚	787
		豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが にんにく	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん		31.2
		かにかまと切り干し大根のサラダ		かに風味かまぼこ		小松菜 人参	切り干し大根 もやし	砂糖	ごま	ドレッシング しょうゆ		
		白菜スープ		鶏肉	わかめ	人参	白菜 玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 みりん 中華だし		
28	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			いも類 果物類	866
		カレーマボー豆腐		豆腐 豚肉		人参 にら	しめじ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ カレールウ カレー粉		32.6
		◎ぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩		
		チョレギサラダ		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり			ドレッシング		
29	水	コッペパン/発酵乳(プレーン)	🍴		発酵乳			コッペパン			魚介類 種実類	868
		オムレツ(ケチャップ)		鶏卵				でん粉 砂糖	油	塩 酢 ケチャップ		32.0
		ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう		
		コーンポタージュ		鶏肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ どうもろこし	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
30	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 乳 類	862
		ずき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐		人参	白菜 ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		33.0
		★はたて風味カツ		大豆粉 たら			玉ねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩 ソース		
		小松菜と油揚げのごま和え		油揚げ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
31	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			魚介類 きのこ類	876
		ポークカレー		豚肉		枝豆 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		27.5
		ハムとコーンのサラダ		ハム			どうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩		
		※ガトーショコラ						ガトーショコラ				

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※7日のオレンジゼリーは備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	826	31.2	26.0	456	5.5	307	0.60	0.59	39	6.5	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5