



日	よ	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主食	しゅい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだ 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エネルギー	たんばく たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	そのた その他の野菜 果物	たんずい 炭水化物	しつ 脂質						
1	水	○	枝豆のかき揚げ丼	じゃがいものみそ汁	きなこナッツ	いか えび あさり たまご あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのき ねぎ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	カンシューナッツ あぶら	664	23.3	19.7	307	4.3	2.1
2	木	○	ご飯	さばの香り焼き 五目金平 かぶのみそ汁 ゆでそら豆	ドライブルー	さば さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのほ いんげん	れんこん たまねぎ えのき ねぎ かぶ たけのこ そらめ プルーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	626	28.7	18.0	325	3.1	2.8
3	金	○	スパゲティ ナポリタン	和風サラダ	キャラメル ポテト	ハム ベーコン かにかま	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし	スパゲティ さとう はちみつ さつままい	マーガリン ごま あぶら パター	629	21.3	22.4	322	2.1	2.1
6	月	○	するめいり混ぜご飯	ししやもの磯辺揚げ キャベツの即席漬け 大根のみそ汁	河内ばんかん	たまご あぶら 揚げ するめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししやも	いんげん にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま	636	29.6	20.5	483	3.0	3.3
7	火	○	ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁	オレンジ	ぶたにく たまご とりにく なまあげ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう えのき ねぎ オレンジ ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら	651	27.6	18.3	363	3.5	2.2
8	水	○	ツナカレーピラフ	3色豆の卵焼き わかめスープ	ひとくち リンゴゼリー	ツナ たまご ベーコン ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし コーン	こめ むぎ ゼリー	あぶら マーガリン	616	25.1	22.7	304	4.8	3.0
9	木	○	ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き 水菜とジャコのサラダ かぼちゃのみそ汁	黒糖ピーナツ	ホキ あぶら 揚げ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぼちゃ みずな こまつな にんじん	しめじ えのき きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう くらざとう	あぶら ごま ピーナツ	636	26.8	21.2	343	2.2	2.4
10	金	○	きなこ揚げパン	肉団子スープ コールスローサラダ	バナナ	ぶたにく たまご とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ねぎ たけのこ もやし コーン きゅうり パナナ	パン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら	624	24.2	21.6	320	2.2	2.5
13	月	○	あびこ産野菜の日 ご飯	手づくり青菜ふりかけ 揚げだし豆腐かにかまあなかけ ひじきの五目煮 冬瓜と卵のすまし汁	河内ばんかん	とうふ かつおぶし だいず とりにく あぶら 揚げ たまご なたまご かにかま	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	コーン たけのこ ごぼう とうがん ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく	ごま	623	24.9	19.3	409	3.5	2.3
14	火	○	あびこ産野菜の日 ご飯	しいらのごまみそ焼き ピーナツ和え さつま汁	千葉県産 ミルクプリン	しいら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さつままい も プリン	ごま ピーナツ ビーナツ パター あぶら	627	28.1	15.5	558	6.9	2.2
16	木	○	マーボー丼	野菜のナムル 小魚ナッツ	オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かえりにほし	にら にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ ほししいたけ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら ごま カシューナッツ	619	26.0	21.1	453	2.9	2.1
17	金	○	あびこ産野菜の日 ツナトースト	焼肉サラダ アルファベットスープ	グレープフルーツ	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ グレープフルーツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ごま あぶら マヨネーズ	651	26.4	27.9	386	1.9	2.9
20	月	○	ご飯	鮭のねぎみそ焼き もやしのナムル じゃがいも団子汁	冷凍みかん	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ しょうが ごぼう もやし だいこん 玉ねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	612	27.4	13.5	353	2.4	2.4
21	火	○	コストカリライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	バナナ	だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし	ピーマン にんじん 赤ピーマン みずな トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ ごぼう パナナ	こめ むぎ でんぶん	マーガリン ごま あぶら アーモンド	667	25.1	20.2	356	3.0	1.8
22	水	○	あびこ産野菜の日 五目ご飯	擬製豆腐 冬瓜のみそ汁	ひとくち みかんゼリー	とりにく あぶら 揚げ とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たけのこ ほししいたけ ごぼう ねぎ とうがん	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	631	24.9	19.6	347	7.4	2.9
23	木	○	あびこ産野菜の日 ご飯	鶏とカシューナッツの炒め物 トマトと卵のスープ	すいか	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな ピーマン あかピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ すいか	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま あぶら カシューナッツ	636	22.5	20.5	272	2.0	1.9
24	金	○	黒糖パン	鮭ポテトグラタン ひじきのマリネ 野菜スープ	オレンジ	さけ ベーコン しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ ひじき	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ オレンジ	パン さとう じゃがいも パンこ こめこ	あぶら ごま	671	29.7	20.2	478	3.5	3.4
27	月	○	ご飯	干草焼き 莖わかめの金平 お講汁	冷凍みかん	たまご とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん いんげん こまつな ばんのうねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん みかん	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	634	25.1	19.5	383	2.9	2.8
28	火	○	あびこ産野菜の日 チキンカレーライス	福神漬け コーンサラダ	グレープフルーツ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ コーン きゅうり グレープフルーツ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	677	24.4	21.1	325	1.5	2.6
29	水	○	セルフチリドック	ツナサラダ	フルーツポンチ	ぶたにく ウィナー ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし パナナ りんご みかん もも	パン パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	621	23.4	20.6	311	1.7	2.3
30	木	○	あびこ産野菜の日 ご飯	梅干し 大豆炒り肉じゃが キャベツのみそ汁	メロン	だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ ねぎ メロン	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	620	24.0	14.1	329	3.1	2.8

※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均

637 25.6 19.9 368 3.2 2.5

文部科学省基準 (中学年)

640 18~32 18~21 350 3.0 2.5未満

