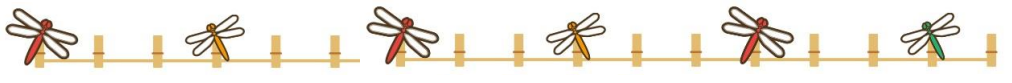


日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜	デザート	ち にく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	炭水化物	脂肪						
2	金	○	あびこ産野菜の日 ナッツトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	オレンジ	ぶたにく だい ず ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら アーモ ンド ピーナツ ごま マーガリン	660	28.5	23.1	353	3.0	2.7
5	月	○	豆腐のうま煮 豆腐のうま煮	和風サラダ	黒糖ピーナツ	とうふ ぶたに く かにかま	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん チン ゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ で んぶん くらざと う	あぶら ピーナ ツ ごま ごまあ ぶら	625	26.2	21.2	414	2.3	1.6
6	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さばの香り焼き 油揚げと野菜の和え物 冬瓜のみそ汁	バナナ	さば あぶらあ げ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	キャベツ もやし た まねぎ とうがん え のき ねぎ バナナ	こめ むぎ さと う じゃがいも	あぶら	629	26.9	17.7	329	2.8	2.4
7	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ししゃものから揚げ けんちん汁	グレープ フルーツ	とり にく あぶら あげ ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いん げん こまつな	たけのこ ほししい たけ ごぼう だい こん ねぎ グレープ フルーツ	こめ むぎ さと う じゃがいも でんぶん こん にやく	あぶら ごまあ ぶら	654	29.3	22.5	469	2.4	2.8
8	木	○	ごはん	手づくり青菜ふりかけ じゃがいもの南蛮煮 もやしのみそ汁	ヨーグルト	ぶたに にく な ま あげ あぶらあ げ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃ こ	にんじん いん げん こまつな	たまねぎ ごぼう ほ う しいたけ ねぎ も やし	こめ むぎ さと う じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	651	24.1	16.2	441	6.2	2.4
9	金	○	あびこ産野菜の日 チキン カレーライス	福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	梨	とり にく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご なし ふくじ んづけ	こめ むぎ こ むぎこ じゃが いも さとう	あぶら マーガ リン ごま	680	22.7	22.0	326	2.5	2.4
12	月	○	ごはん	さわらのゆかりパン粉焼き 水菜とじゃこのサラダ さつま汁	グレープ フルーツ	さわら ぶたに く あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ こなチーズ	にんじん みず な こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ね ぎ グレープフル ーツ	こめ むぎ さと う さつまいも こんにやく パン こ	あぶら マヨ ネーズ ごま	680	29.1	23.0	374	2.3	2.5
13	火	○	丸パン	手づくり白花豆コロッケ コーンスープ	オレンジ	ぶたに にく た まご とりにく しらはなまめし るいんげんま め	ぎゅうにゅう わかめ チ ーズ	にんじん こま つな	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	パン こむぎ パンこ じゃが いも	あぶら	643	24.1	19.2	353	2.5	3.0
14	水	○	ごはん	ホキのマヨコーン焼き 切干大根のナムル じゃがいものみそ汁	きなこナッツ	ホキ ハム あ ぶらあげ き なこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセ リ こまつな	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ むぎ さと う じゃがいも	ごまあぶら マ ヨネーズ カ シューナツ	654	27.0	22.2	315	2.6	2.5
15	木	○	十五夜献立 里芋とジャコ の ごはん	擬製豆腐 白玉汁	お月見ゼリー	とうふ とりに く たまご こなチーズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ こなチーズ	にんじん こま つな	ねぎ ごぼう だい こん たまねぎ	こめ もちごめ しらたま さと うゼリー さといも	あぶら	641	22.9	16.7	372	3.0	2.3
16	金	○	ミルメークいちご ごはん	鮭のナッツフライ ジャーマンポテト かぶのみそ汁		さけ ベーコン あぶらあげ た まご	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ のは パセリ	たまねぎ かぶ え のき ねぎ	こめ むぎ じゃ がいも パンこ こむぎこ ミル メーク	あぶら アーモ ンド	679	28.8	19.8	348	3.0	2.5
20	火	○	キムチチャーハン	肉団子のもち米蒸し 青菜と豆腐のスープ	巨峰	ぶたに にく と りにく ハム とう ふ なると だ いず	ぎゅうにゅう	にんじん チン ゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ はくさいキム チ きよほう	こめ むぎ もち ごめ さとう で んぶん	あぶら ごまあ ぶら ごま	622	27.3	19.6	350	2.5	2.5
21	水	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁	グレープ フルーツ	ちくわ たい ず とりにく ぶた にく とうふ た まご	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こま つな	ごぼう だいこん ね ぎ たけのこ グ レープフル ーツ	こめ むぎ さと う でんぶん こ むぎこ こん にやく	あぶら	648	25.7	19.6	372	3.6	2.4
23	金	○	けんちんうどん	ごぼうサラダ	豆腐ときなこ の ケーキ	とりにく ハム きなこ たまご あずき あぶら あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	だいこん ねぎ ご ぼう きゅうり キャ ベツ	うどん こむぎ さとう こんにゃ く	あぶら マーガ リン ごま マ ヨネーズ	609	22.6	24.4	366	2.2	2.1
24	土	○	コスタリカライス	ツナサラダ	ココアナツ	とりにく だい ず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピ ーマン パプリカ トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり マッシュ ルーム コン もやし	こめ むぎ さと う	あぶら ごま バター	626	24.8	22.1	312	3.1	1.6
27	火	○	ごはん	さんまのかば焼き コーン入りおひたし なめこのみそ汁	オレンジ	さんま とう ふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな	しょうが もやし コーン だいこん な めこ ねぎ オレン ジ	こめ むぎ さと う でんぶん	あぶら	661	25.0	25.3	324	2.9	2.4
28	水	○	ごはん	生揚げとぶた肉のみそ炒め むらくも汁	りんご	ぶたに にく な ま あげ とりに く たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ えのき りんご	こめ むぎ で んぶん さとう	あぶら	600	25.5	18.8	386	2.6	1.9
29	木	○	ごはん	まめまめみそ豆 親子煮 大根のみそ汁	なま 生ブルー	だいず とりに く たまご な ま あげ あぶらあ げ こうやど う	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげ ん	たまねぎ だいこん えのき ねぎ ブ ルー	こめ むぎ さと う でんぶん	あぶら	673	28.4	22.6	388	3.5	2.5
30	金	○	あびこ産野菜の日 黒糖パン	ツナとポテトのチーズ焼き もやしのカレーサラダ トマトと卵のスープ	バナナ	ツナ ハム ぶ たに にく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なま クリーム	にんじん かほ ちや トマト パ セリ	たまねぎ マッシュ ルーム きゅうり パ ナナ	パン パンこ さ とう	あぶら ごまあ ぶら バター	655	26.4	20.0	417	2.4	3.0

※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	647	26.1	20.8	369	2.9	2.4
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満