



日 に ち	よ つ 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・ふくさい 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 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 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんばく たんぱく質	むきつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	そのた 他の野菜 果物	たんずい 炭水化物	しつ 脂質						
3	月	○	あびこ産野菜の日 さんまご飯	豆腐とひじきのサラダ さつま汁	オレンジ	さんま とうふ あぶらあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん こまつな いんげん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう さつまい も こんにやく でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	641	24.2	22.2	371	3.1	2.5
4	火	○	あびこ産野菜の日 ポークカレーライス	福神漬け こんぶのサラダ	かき 柿	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ こな チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく ふくじ りんご かき	こめ むぎ さとう こむぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガ リン ごま	663	24.5	20.2	313	1.6	2.5
5	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ のり和え かぶのみそ汁	りんご	とうふ えび たまご あぶら あげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ちりめ んじや こひ き わかめ	こまつな にん じん かぶの は	たまねぎ ねぎ しょうが もやし コーン え のき りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	615	25.3	18.2	435	3.4	2.4
6	木	○	ごはん	吉野煮 もずくのかきたま汁	ココア ピーナツ	とり にく たまご いかなまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こま つな いんげん	ごぼう たけのこ えのき だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまい も でんぶん	ピーナツ	644	28.5	20.3	362	2.5	2.3
7	金	○	目の愛護デー献立・あびこ産野菜の日 ピザトースト	ポトフ 小魚大豆	ブルーベリー ゼリー	ハム ベーコン ぶたにく だい ず しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう かえりにほし チーズ	にんじん ビー マン パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ セロリ マッシュ ルーム	パン じゃがい も ゼリー さと う	あぶら	640	30.2	21.0	494	3.8	2.8
11	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さばのトウバンジャン焼き ひじきとキャベツのサラダ なすとじゃがいものみそ汁	グレープ フルーツ	さば ハム あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こま つな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ なす えのき ねぎ グレー プフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがい も	ごま あぶら	606	26.9	18.3	333	3.5	2.5
12	水	○	焼肉チャーハン	いわしごまフライ キムチスープ	ヨーグルト レーズン	ぶたにく とうふ かまぼこ たま ご	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こま つな	ねぎ にんにく しょうが もやし えのき レーズン はくさい キムチ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	605	25.4	20.3	357	2.2	2.9
13	木	○	ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き きんぴら キャベツのみそ汁	きなこナッツ	ホキ ぶたにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん こま つな いんげん	しめじ えのき たまご しょう が ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあ ぶら カシュー ナッツ	642	27.1	22.6	339	2.3	3.0
14	金	○	黒糖パン	秋の香りシチュー コーンサラダ	バナナ	さけ しろはな まめ	ぎゅうにゅう 生クリーム こなチーズ	にんじん かほ ちや プロッコ リー	たまねぎ しめ じ キャベツ コーン きゅうり バナナ	パン じゃがい も こむぎこ さとう	マーガリン あ ぶら	636	23.7	18.3	374	2.0	2.5
17	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ししゃもの彩り揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	かき 柿	あぶらあげ た まご	ぎゅうにゅう あおのり し しゃも	にんじん こま つな	キャベツ もやし えのき たまご ねぎ かき	こめ むぎ さとう じゃがい も こむぎこ	あぶら ごま	644	25.1	19.2	481	3.3	2.1
18	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 揚げごぼうサラダ	グレープ フルーツ	だいず ぎゅう にく とりにく ウインナー ハ ム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん みず な	たまねぎ しょう が にんにく きゅうり キャベツ グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら マーガ リン ごま	631	22.7	21.7	327	2.4	1.6
19	水	○	ごはん	鶏のカシューナッツ炒め 五目中華スープ	りんご	とり にく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん バブ リカ ビーマン こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが たけのこ え のき もやし りんご	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあ ぶら カシュー ナッツ	651	23.8	21.7	268	1.7	2.2
20	木	○	ごはん	さんまの梅煮 もやしのナムル	オレンジ	さんま とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	ねぎ しょうが もやし しょう が オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがい も こんにやく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	685	27.2	25.7	364	3.1	2.5
21	金	○	フレンチトースト	ミネストローネ ツナサラダ	／	たまご ベー コン ウィナー ぶたにく ツナ しろういんげ んまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマ ト	たまねぎ セロリ にんにく きゅう り キャベツ コーン もやし	パン じゃがい も マカロニ さ とう	マーガリン あ ぶら ごま	664	26.8	23.5	341	2.4	3.0
24	月	○	吹き寄せごはん	揚げ出し豆腐 米粉だんご汁	ひとくち ピーチゼリー	とり にく とう ふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ぼん のうねぎ こま つな いんげん	ほししいたけ ごぼう しめ じ なめこ だい こん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう こめこ ゼリー	あぶら くり	638	23.7	19.0	363	7.0	2.2
25	火	○	マーボー丼	野菜のナムル 小魚ナッツ	かき 柿	ぶたにく とう ふ	ぎゅうにゅう かえりにほし	にら にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく も やし キャベツ かき	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶらアーモンド	631	25.9	21.8	462	2.9	2.2
27	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鮭の紅葉焼き じゃがいもの金平 けんちん汁	オレンジ	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	ごぼう だい こん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがい も さつまいも こんにやく	あぶら ごまあ ぶら マヨネ ーズ ごま	662	28.3	20.7	316	1.9	2.2
28	金	○	シーフードピラフ	スペイン風オムレツ 白菜とベーコンのスープ	グレープ フルーツ	えび いか あ さり ベーコン たまご しろう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ビー マン こまつな	たまねぎ コーン はくさい グレープ フルーツ マッシュ ルーム	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガ リン	623	24.7	19.8	331	4.3	2.8
29	土	○	スパゲティー ミートソース	ごまドレサラダ	こめ 米粉の オレンジケーキ	ぶたにく だい ず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマ ト パセリ	たまねぎ もやし キャベツ きゅう り にんにく マッシュ ルーム	スパゲティー マレード こ め さとう	アーモンド あ ぶら マーガ リン ごま ごまあぶ ら	664	22.5	23.9	348	2.4	2.1
31	月	○	ごはん	納豆 里芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	みかん	とり にく だい ず あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いん げん こまつな	たまねぎ だい こん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう さつまい も	あぶら	637	24.8	16.8	344	3.2	2.7

※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	641	25.6	20.8	366	3.0	2.5 未満
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満