

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1材料 小蛋白質 中1材料 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
1	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		667
		あつあげのみそしる	レモンポーク,あつあげ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,トマト,えのきたけ	24.0
		たちうおのかきあげ	かえり,たちうお	てんぷらこ,油	玉ねぎ,オクラ,かぼちゃ	831
		そうめんうりのすのもの	かまぼこ	さとう	そうめんうり,きゅうり	28.9
2	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		607
		ABCスープ	レモンポーク	マカロニ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	24.5
		スパニッシュオムレツ	たまご,ロースハム	じゃがいも,バター	玉ねぎ,トマト,ズッキーニ	750
		ひじきサラダ	ひじき,ツナ		にんじん,えだまめ,きゅうり	29.5
		みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	
3	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		とんじゃが	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	26.3
		とうふのまさごあげ	とうふ,とり肉	とろろいも,でんぶん,油	しそ葉	827
		うめかつおあえ	ちくわ,花かつお	さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,うめぼし	32.0
4	金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		606
		ちくぜんに	とり肉,あつあげ	油,さとう,ごま油	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,たけのこ	27.2
		レバーとだいのかりんとう	レバー,だいず	でんぶん,油,さとう		746
		おかかあえ	花かつお		もやし,きゅうり,にんじん	33.6
7	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
		かぼちゃとだいのそぼろに	レモンポーク,だいず	さとう	かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,こんにゃく	25.8
		いかとじゃがいものうめかつおふうみ	いか,花かつお	じゃがいも,でんぶん,油,さとう	うめぼし	805
		きりぼしだいこんのごまあえ	ロースハム	さとう,ごま	切り干しだいこん,ほうれん草	31.6
8	火	ココアクッキーパン・牛乳	牛乳,たまご	ロールパン,マーガリン,さとう,アーモンド,こむぎこ		625
		ひやしちゅうか	ロースハム	中華めん,油,ごま,さとう,ごま油	きゅうり,トマト,にんじん,キャベツ	26.8
		ゴーヤチャンプルー	レモンポーク,とうふ,たまご,花かつお	でんぶん,ごま油	ゴーヤ,もやし	835
						36.0
9	水	麦ごはん・牛乳 魚島小・中なし	牛乳	米,麦		601
		ひじきとなすのみそしる	あつあげ,ひじき,みそ		玉ねぎ,にんじん,なす,葉ねぎ	25.6
		きっかむし	とり肉,レモンポーク,とうふ,たまご	でんぶん,パンこ	玉ねぎ	744
		ごまあえ	ちくわ	さとう,ごま	ほうれん草,もやし	31.5
10	木	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		603
		わかめスープ	わかめ,とうふ		玉ねぎ,えのきたけ,もやし,葉ねぎ	27.2
		さかなフライ	あじ	こむぎこ,パンこ,油		845
		ラタトゥイユ	とり肉	油,さとう	玉ねぎ,なす,ズッキーニ,トマト缶	32.8
		アセロラゼリー		アセロラゼリー		
11	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		602
		シーフードカレー	えび,いか	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	26.0
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぶん,油		746
		こんにゃくサラダ		さとう,ごま油	こんにゃく,きゅうり,キャベツ	31.7
14	月	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		630
		マーボーどうふ 魚島小・中なし	とうふ,レモンポーク,大豆,赤みそ	さとう,でんぶん,ごま油	にんじん,玉ねぎ,なす,ほししいたけ,グリーンピース	23.5
		ハムとポテトのチーズやき	ロースハム,牛乳,チーズ	バター,じゃがいも	玉ねぎ,パセリ	774
		はるさめサラダ	くらげ	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,にんじん	28.4
		なし			なし	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1材料 小蛋白質 中1材料 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
15	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		612
		ビビンバ	ぎゅうにく,レモンポーク,こうやどうふ	さとう,ごま,ごま油	ほししいたけ,ほうれん草,もやし,にんじん	24.2
		もずくスープ	かまぼこ,とうふ,もずく,たまご	でんぶん	玉ねぎ,えのきたけ,オクラ	758
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン缶,おうとう缶,バナナ	29.2
16	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		602
		はるさめとうずらたまごのスープ	ベーコン,うずらたまご	はるさめ,ごま油,でんぶん	もやし,にんじん,葉ねぎ	24.7
		かぼちゃグラタン	とり肉,とうにゅう,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	玉ねぎ,かぼちゃ	743
		かいそうサラダ	かいそう,かんてん	ごま油,さとう	きゅうり,コーン,キャベツ	29.9
17	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		602
		レンズまめのスープ	レモンポーク,レンズまめ	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	26.1
		タンドリーチキン	とり肉,ヨーグルト	こむぎこ	レモン果汁	737
		かぼちゃサラダ	ツナ	マヨネーズ,アーモンド,さとう	かぼちゃ,コーン,きゅうり,レモン果汁	29.0
18	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		619
		ミネストローネ	レモンポーク,白いんげん豆	じゃがいも,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,トマト缶,トマトジュース	23.4
		チーズがんも	とうふ,すりみ,チーズ,たまご	パンこ,油	玉ねぎ,コーン	768
		ツナサラダ	ツナ	玉ねぎドレッシング	きゅうり,キャベツ,にんじん	28.3
24	木	チキンライス・牛乳 弓削小なし	牛乳, とり肉	こめ,むぎ,油	玉ねぎ,グリーンピース	604
		やさいスープ 生名小なし	レモンポーク	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	23.6
		かぼちゃコロッケ	レモンポーク,たまご	米,麦, 油	かぼちゃ,玉ねぎ	745
		ごまじゃこあえ	ちりめん	ごま,さとう	きゅうり,もやし,にんじん	28.5
25	金	麦ごはん・牛乳 弓削小なし	牛乳	米,麦		632
		いもたき 生名小なし	とり肉,あつあげ	油,里いも,さとう	こんにゃく,にんじん,ほししいたけ,白ねぎ	26.1
		さばのみそに	さば,さば,みそ	さとう,でんぶん		759
		きりぼしだいこんのすのもの	かまぼこ	さとう,ごま油	切り干しだいこん,にんじん,きゅうり	29.4
		みたらしだんご		白玉だんご,さとう,でんぶん		
28	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		625
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ,とり肉,たまご	油,じゃがいも,さとう	にんじん,玉ねぎ,こんにゃく,干ししいたけ,えだまめ	24.2
		さつまいものてんぷら		さつまいも,てんぷらこ,ごま,油		776
		おかかあえ	花かつお		こまつな,キャベツ	29.7
29	火	減量麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳 弓削中なし	米,麦		617
		なすのミートスパゲティ	レモンポーク,だいず	スパゲッティ	玉ねぎ,なす,トマト缶	26.4
		ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	ピーマン	762
		もやしのごまずあえ		さとう,ごま,ごま油	もやし,きゅうり	32.2
30	水	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		601
		ポトフ	とり肉	油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,しめじ	26.9
		きのこのキッシュ	レモンポーク,とうにゅう,たまご	バター	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ	745
		ひじきサラダ	ひじき,ロースハム	さとう,ごま	きゅうり,キャベツ,レモン果汁	33.1

材料の都合で、献立を変更することがあります。