

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	ごはん カリッと中華あえ 豚すき煮 果物(ぶどう)	○	牛乳,油揚げ,豚肉,豆腐	精白米,三温糖,ごま油 サラダ油,しらたき,仙台麴	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり, しょうが,たまねぎ,干しいたけ,はくさい こまつな,ねぎ,巨峰	590 kcal 22.5 g 21.9 g 1.4 g
5月	ごはん さばの甘辛ソース ごま酢サラダ かきたま汁	○	牛乳,さば,みそ,豆腐,たまご	精白米,サラダ油,三温糖 かたくり粉,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,だ キャベツ,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ 干しいたけ,ねぎ	609 kcal 24.2 g 25.6 g 1.8 g
6火	菜めし 豆かりんとう じゃがいものみそバター煮 果物(シャインマスカット)	○	牛乳,大豆,ひよこ豆,豚肉,みそ	精白米,かたくり粉 米白絞油,上白糖,黒ごま サラダ油,じゃがいも バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ とうもろこし,キャベツ,さやいんげん シャインマスカット	603 kcal 21.2 g 18.1 g 1.6 g
7水	麦ごはん 揚げごぼうのサラダ カレーママー豆腐	○	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	精白米,押麦,米白絞油 サラダ油,ごま油,三温糖 白ごま,かたくり粉	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり ごぼう,にんにく,しょうが,たまねぎ たけのこ水煮,干しいたけ,ねぎ,にら	606 kcal 23.3 g 22.6 g 2.3 g
8木	こぎつねごはん 魚のオニオンソース おひたし さつまいものみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,助宗たら みそ	精白米,三温糖,ごま油 白すりごま,さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし ほうれんそう,こまつな,ねぎ	537 kcal 27.9 g 14.5 g 2.3 g
9金	ちゃんこうどん 塩昆布あえ スイートピーズポテト	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪 塩昆布,白いんげん 生クリーム,練乳	うどん,さつまいも 上白糖,バター,サラダ油	にんじん,だいこん,はくさい 干しいたけ,ねぎ,こまつな,にんにく しょうが,キャベツ,きゅうり	500 kcal 18.9 g 20.1 g 2.5 g
13火	パインパン クリスピーチキン ミネストローネ	ジョ ア	ジョア プレーン,鶏肉,豚肉	パインパン,小麦粉,米粉 コーンフレーク,米白絞油 オリーブ油,押麦,マカロニ 三温糖,デミソース	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー キャベツ,ぶなしめじ,トマト缶	581 kcal 25.5 g 17.3 g 2.4 g
14水	秋の山道ごはん 焼きししゃも 和風サラダ 豆腐のみそ汁	○	牛乳,子持ちししゃも,豆腐 油揚げ,わかめ,みそ	精白米,サラダ油,三温糖 おきぐり,ごま油,白ごま	にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ 干しいたけ,だいこん,キャベツ きゅうり,こまつな,ねぎ	498 kcal 20.0 g 16.1 g 2.3 g
15木	ごはん いかの更紗揚げ はりはり漬け きのこの沢煮碗	○	牛乳,いか,豚肉,油揚げ	精白米,三温糖,かたくり粉 米白絞油,白ごま	しょうが,切干しだいこん,にんじん きゅうり,だいこん,えのきたけ ぶなしめじ,干しいたけ,ねぎ	564 kcal 26.3 g 20.9 g 2.0 g
16金	ガーリックバターライス フレンチサラダ ボルシチ	○	牛乳,豚肉,生クリーム	精白米,バター,サラダ油 三温糖,じゃがいも デミソース	にんにく,にんじん,キャベツ きゅうり,とうもろこし,たまねぎ セロリー,ピーズ,グリーンピース	546 kcal 20.2 g 18.0 g 2.0 g
19月	さつまいもごはん めばるの煮つけ風 ごまドレサラダ 大根のみそ汁	○	牛乳,めばる,豆腐,わかめ みそ	精白米,もち米,さつまいも 黒ごま,三温糖,かたくり粉 サラダ油,上白糖 白すりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり とうもろこし,だいこん,たまねぎ ねぎ	504 kcal 23.3 g 13.0 g 2.5 g
20火	カレーチーズドッグ ハニーサラダ パスタのスープ	○	牛乳,豚肉,大豆,ピザチーズ 鶏肉	コッペパン,サラダ油 米粉,はちみつ,マカロニ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ,きゅうり とうもろこし,はくさい,パセリ	527 kcal 24.1 g 21.5 g 2.7 g
21水	しらすとウィンナーのチャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ	○	牛乳,ウィンナー,しらす干し 豚肉	精白米,ごま油,はるさめ サラダ油,三温糖,白ごま ワンタンの皮	しょうが,にんにく,たまねぎ,こまつな とうもろこし,ねぎ,にんじん,もやし キャベツ,きゅうり,干しいたけ,もやし	509 kcal 18.6 g 15.0 g 2.9 g
22木	中華そばろごはん いそかあえ 豚汁 果物(柿)	○	牛乳,豚肉,のり,豚肉,豆腐 油揚げ,みそ	精白米,ごま油,三温糖 白ごま,サラダ油 こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ水煮,干しいたけ,ねぎ もやし,ほうれんそう,ごぼう,だいこん たまねぎ,柿	503 kcal 20.6 g 14.5 g 2.4 g
23金	ごはん 焼き春巻き もやしのナムル わかめスープ	○	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	精白米,サラダ油,三温糖 ごま油,かたくり粉 春巻きの皮,白ごま はるさめ	しょうが,たけのこ水煮,にんじん 干しいたけ,ねぎ,にら,もやし きゅうり,にんにく,たまねぎ	567 kcal 19.2 g 15.5 g 2.1 g
26月	焼き鳥丼 おろしあえ 呉汁	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,油揚げ みそ	精白米,三温糖 かたくり粉,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん キャベツ,こまつな,だいこん	609 kcal 27.5 g 20.1 g 2.5 g
27火	麦ごはん つくねの甘酢あんかけ 野菜の昆布あえ たっぷり玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき,塩昆布 豆腐,油揚げ,みそ	精白米,押麦,三温糖 かたくり粉	れんこん,ねぎ,しょうが,にんじん キャベツ,きゅうり,たまねぎ,こまつな	527 kcal 25.0 g 14.4 g 2.6 g
28水	ソースやきそば マセドアンサラダ フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉	蒸し中華めん,米白絞油 サラダ油,じゃがいも 上白糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし こまつな,きゅうり,とうもろこし フルーツ缶(白桃,黄桃,洋梨,りんご) みかん缶,レモン果汁	631 kcal 18.3 g 28.2 g 2.1 g
29木	ツナコーンピラフ レモンドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ	○	牛乳,まぐろツナ,ベーコン 白いんげん,生クリーム	精白米,サラダ油 オリーブ油,三温糖 米粉	にんにく,にんじん,たまねぎ とうもろこし,キャベツ,きゅうり こまつな,レモン果汁,かぼちゃ,パセリ	530 kcal 18.1 g 15.8 g 1.8 g
30金	カツ！カレーライス コールスローサラダ 町田のゆずゼリー	○	牛乳,豚肉	精白米,サラダ油,米粉 はちみつ,三温糖,小麦粉 パン粉,米白絞油,上白糖 じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん たまねぎ,キャベツ,きゅうり とうもろこし,はちみつゆずゼリー	731 kcal 26.7 g 22.1 g 2.1 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。