



※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年×0.8、小学校低学年×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉にひる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとにひる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
4月	夏野菜のカレーライス	○	コールスロー 野菜とベーコンのスープ 果物(梨)	牛乳 豚肉 ベーコン 残量を乗り切ろう!メニュー	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぼちゃ スズキニ なす にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリ えのきだけ こまつな 梨	米 米粒麦 米油 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油	673 kcal 23.0 g 21.1 g 2.9 g
5月	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 もずくと冬瓜のすまし汁	牛乳 生鮭 みそ 豚肉 おきなわもずく 残量を乗り切ろう!メニュー	たまねぎ ねぎ キャベツ ふなしめじ にんじん コーン にんにく しょうが グリーンピース(冷凍) 冬瓜	米 米油 バター じゃがいも 三温糖	638 kcal 32.4 g 17.7 g 2.9 g
6月	パエリア スペイン	○	スパニッシュオムレツ トマトスープ 果物(梨)	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) 豚肉 鶏卵 ベーコン 残量を乗り切ろう!メニュー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ピーマン 赤ピーマン コーン トマト こまつな 梨	米 米油 バター じゃがいも じゃがいもでん粉	600 kcal 32.1 g 19.8 g 2.9 g
7月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 きゅうりとハムのごま酢あえ 中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ ハム 残量を乗り切ろう!メニュー	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にんじん にら もやし きゅうり 干しいたけ こまつな	米 米粒麦 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	655 kcal 32.5 g 24.6 g 3.5 g
8月	菊花 ちらし寿司	○	豆入り筑前煮 小菊かまぼこのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 こんぶ 油揚げ 鶏卵 鶏肉 大豆 高野豆腐 カットわかめ ヨーグルト 小菊型かまぼこ 残量を乗り切ろう!メニュー	かんぴょう 干しいたけ にんじん 糸みつば 菊のり ごぼう れんこん たけのこ(水煮) さやいんげん 冬瓜 こまつな フルーツ缶	米 三温糖 米油 こんにゃく	640 kcal 25.1 g 17.2 g 2.8 g
9月	豚しゃぶ冷やし中華 (醤油味)	○	じゃがいもの香味揚げ 青菜としめじのスープ	牛乳 うずら卵(水煮) 豚肉 ベーコン	ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん にんにく ふなしめじ こまつな	国産小麦粉使用冷凍ラーメン 米油 三温糖 こま ごま油 じゃがいも じゃがいもでん粉	630 kcal 31.2 g 22.7 g 3.8 g
12月	ごはん	○	鱈の竜田揚げ 小松菜の和え物 のっぺい汁 果物(りんご)	牛乳 鱈 鶏肉	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 じゃがいもでん粉 米油 こま 三温糖 こま油 しらたき さといも	615 kcal 27.3 g 17.2 g 2.2 g
13月	ごはん	○	生揚げのピザソース焼き 野菜炒め キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 ベーコン 生揚げ 豚肉 カットわかめ みそ ピザチーズ	にんにく たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん コーン キャベツ もやし	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉	644 kcal 28.8 g 24.7 g 2.6 g
14月	えびとバジルの エスニックチャーハン	○	パンパンキンサラダ ABCスープ 果物(梨)	牛乳 豚肉 大豆 むきえび ベーコン	にんにく たまねぎ レモン果汁 万能ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり コーン ホールトマト こまつな 梨	米 米粒麦 オリーブ油 マヨネーズ 米油 じゃがいもでん粉 マカロニ	674 kcal 25.4 g 20.6 g 2.3 g
15月	チーズパン	○	ポテトとなすのミートソースグラタン ピクルス ジュリエンスープ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン	たまねぎ トマト なす にんじん キャベツ きゅうり セロリ 黄ピーマン りんご	チーズパン 米油 じゃがいもでん粉 じゃがいも パン粉 オリーブ油 三温糖	660 kcal 26.9 g 24.5 g 3.8 g
19月	鶏肉のきつね丼	○	なめ首あえ 石狩汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ 生鮭 みそ 粉寒天 毎月19日は食育の日!	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ きゅうり キャベツ ごぼう 冬瓜 コーン ぶどうジュース りんご缶	米 三温糖 じゃがいもでん粉 しらたき じゃがいも バター 上白糖	663 kcal 30.1 g 18.1 g 2.6 g
20月	ごはん	○	白身魚のモルネソース焼き リヨネースポテト しらす入り海藻サラダ 豆のスープ	牛乳 白身魚 ピザチーズ ベーコン カットわかめ しらす 大手仁 フランス	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ コーン にんじん こまつな	米 バター 薄力粉 米油 じゃがいも 三温糖	631 kcal 32.7 g 18.6 g 2.8 g
21月	麦ごはん	○	ぶくさ卵 小松菜のレモンあえ 切干大根の洋風煮 玉葱とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ	にんじん 干しいたけ たけのこ(水煮) ねぎ こまつな キャベツ えのきだけ レモン果汁 たまねぎ 切干大根	米 米粒麦 米油 三温糖 じゃがいもでん粉	664 kcal 31.1 g 20.3 g 2.9 g
22月	ジャンバラヤ	○	ししゃものカレー揚げ からともししゃも 野菜ときこのスープ 果物(梨)	牛乳 ハム ソーセージ いか からともししゃも 鶏卵 ベーコン 23日は秋分(しゅうぶん)：昼夜の長さが同じになり、秋の夜長に向かいます。	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ 赤ピーマン ピーマン ふなしめじ こまつな 梨	オリーブ油 米 米油 薄力粉 じゃがいも	685 kcal 27.5 g 27.5 g 3.1 g
25月	レモンシュガー トースト	○	あさりのコーンチャウダー きのこのサラダ 果物(早生みかん)	牛乳 鶏肉 大手仁 あさり(水煮) 生クリーム	レモン果汁 にんじん たまねぎ コーン ふなしめじ えのきだけ キャベツ こまつな みかん	無塩食パン バター 上白糖 米油 じゃがいも 薄力粉	697 kcal 28.5 g 28.1 g 2.0 g
26月	ごはん	○	回鍋肉 もちもちポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ おきなわもずく	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 生しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン コーン ふなしめじ	米 米油 三温糖 じゃがいも じゃがいもでん粉 こま	635 kcal 29.4 g 16.7 g 2.7 g
27月	麦ごはん	○	焦がしチーズのミートローフ カントリーサラダ 野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ダイスチーズ ベーコン	たまねぎ グリーンピース(冷凍) きゅうり キャベツ こまつな コーン レモン果汁 にんじん セロリ	米 米粒麦 米油 パン粉 じゃがいも 三温糖	686 kcal 29.9 g 25.8 g 2.4 g
28月	ラタトゥイユ スパゲティ	○	キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー 果物(柿)	牛乳 ベーコン あさり(水煮) 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールトマト なす スズキニ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン 柿	オリーブ油 スパゲティ 三温糖 米油 じゃがいも	627 kcal 25.9 g 18.8 g 2.7 g
29月	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 五目きんぴら お月見汁 お月見みかんゼリー	牛乳 さんま こんぶ さつま揚げ お月見型かまぼこ 粉寒天 ・丸い月とうさぎの模様が入ったかまぼこ入りの汁物です。 ・毎月に見立てたゼリーに星型ナタデココをちらします。	にんにく しょうが にんじん ごぼう たけのこ(水煮) れんこん さやいんげん なめこ(水煮) ねぎ こまつな みかんジュース 星型ナタデココ	米 三温糖 ごま油 糸こんにゃく 上白糖	707 kcal 25.9 g 24.6 g 2.9 g