



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