



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	調味料・だし	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	スポーツフェスティバル 振替休業日								
2火	お弁当持参								
3水	お弁当持参								
4木	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	813 kcal		
	牛乳		牛乳				29.2 g		
	トマトとツナのスパゲティ	まぐろ		トマト ほうれん草 トマトピューレ	玉ねぎ しめじ	小麦粉 油	ケチャップ ウスターソース 塩 黒こしょう	28.8 g	
	ポテトコロッケ	きな粉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 粉あめ 水あめ	油	塩 ベーキングパウダー	2.7 g
一口チーズ③			チーズ						
5金	ごはん				米		821 kcal		
	牛乳		牛乳				35.2 g		
	かみなり汁	鶏肉 卵 豆腐		人参	玉ねぎ 長ねぎ	でん粉 ごま油	醤油 塩 けずり節 出し昆布	28.2 g	
いわしの梅煮②	いわし			梅漬 梅干し	でん粉 砂糖 水あめ	醤油	3.1 g		
白菜の南蛮づけ				白菜	砂糖	ごま油	醤油 酢 ラー油 唐辛子		
8月	コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	801 kcal		
	牛乳		牛乳				27.7 g		
	マカロニとキャベツのスープ	豚肉 ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	塩 こしょう とり骨	33.2 g	
	鮭とじゃがいものてりやきレモンマヨソース	鮭 大豆たんぱく			レモン	でん粉 じゃがいも 砂糖	油	酒 醤油 みりん 塩 酢	2.9 g
	黄桃				桃				
チョコ大豆クリーム	大豆		脱脂粉乳		砂糖 ぶどう糖	塩			
9火	牛乳		牛乳				834 kcal		
	臭汁	大豆 油揚げ 味噌		人参	大根 長ねぎ	じゃがいも	煮干し	31.5 g	
	ひき肉とひじきの混ぜごはん	鶏肉		ひじき	人参	米 つきこんにやく 砂糖	油 ごま	酒 醤油	26.4 g
	ししゃもフライ②			からふとししゃも		小麦粉 パン粉	油	塩	3.5 g
10水	ごはん				米		826 kcal		
	牛乳		牛乳				26.5 g		
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参	しめじ ごぼう 大根 長ねぎ	砂糖 つきこんにやく	ごま油	醤油 酒 出し昆布 けずり節	24.6 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉		ピーマン	ごぼう	でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 みりん 醤油	2.8 g
かぶときゅうりの浅漬け				かぶ きゅうり			塩 唐辛子		
11木	コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング	769 kcal		
	牛乳		牛乳				26.5 g		
	大豆のカレースープ	大豆 鶏肉		人参 ブロccoli	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	油	塩 カレー粉 パセリ こしょう とり骨	32.9 g
	コーングラタン	きな粉 おから 豆乳			とうもろこし 玉ねぎ	コーンフラワー 乾燥マッシュポテト 砂糖 粉あめ	ショートニング	塩	2.7 g
	大根のごまドレッシングサラダ			人参	大根		ごま油	醤油 酢 塩 こしょう	
12金	牛乳		牛乳				783 kcal		
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	ぶどう糖	ごま ごま油	塩 こしょう 豚骨	23.3 g
	中華飯	豚肉 いか うずら卵		人参	玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく	米 ぶどう糖 でん粉	油 ごま油	醤油 塩 こしょう 豚骨	19.7 g
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ		3.0 g	
15月	ソフトフランスパン				小麦粉 上新粉 砂糖	ラード	塩	747 kcal	
	牛乳		牛乳				27.3 g		
	肉団子と野菜の生姜スープ	豚肉 大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 大根	砂糖 春雨 ぶどう糖	油 ラード ごま油	塩 こしょう 豚骨	30.9 g
	ハムカツ	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉				玉ねぎ	パン粉 でん粉 水あめ	ラード 油	塩
コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう からし		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		調味料・だし	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	減量ごはん					米			765 kcal
	牛乳		牛乳						23.7 g
	カレーうどん	鶏肉 油揚げ		人参	玉ねぎ 長ねぎ	小麦粉 でん粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	油	醤油 カレー粉 みりん 酒 けずり節 出し昆布	27.5 g
	厚焼き卵	ゼラチン 卵						醤油	2.1 g
17 水	りんご				りんご			塩	
	ごはん					米			747 kcal
	牛乳		牛乳						27.4 g
	かぶのみそ汁	油揚げ 味噌		人参 	かぶ 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜			煮干し	23.4 g
18 木	豚肉の生姜焼き	豚肉				つきこんにやく	油	醤油 酒 みりん	3.1 g
	白菜のごまあえ			白菜		砂糖	ごま	醤油	
	黒糖パン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング マーガリン	塩	747 kcal
	牛乳		牛乳						30.2 g
19 金	ABCスープ	豚肉		人参	キャベツ 	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう とり骨	27.8 g
	小松菜とチキンのペペロ ンチーノ風	鶏肉		小松菜 	玉ねぎ しめじ にんにく	でん粉	油 オリーブオイル	酒 こしょう 醤油 塩 唐辛子 黒こしょう	2.4 g
	ミニトマト③			ミニトマト					
	ごはん					米			849 kcal
22 月	牛乳		牛乳						30.2 g
	五目あなかけ豆腐	豆腐 鶏肉 		人参 さやいんげん	玉ねぎ しめじ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	醤油 けずり節 出し昆布	28.8 g
	揚げギョウザ③	豚ひき肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード 油	醤油 塩	2.4 g
	大根のナムル			大根		砂糖	ごま油	酢 醤油 唐辛子	
23 火	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	747 kcal
	牛乳		牛乳						27.6 g
	ミネストローネ	豚肉		トマト 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	酒 塩 こしょう 豚骨	30.1 g
	チーズフォンデュコロッ ケ	大豆たんぱく	脱脂粉乳 チーズ 			小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ぶどう糖	油	塩	3.2 g
24 水	ほうれん草とコーンの和 風サラダ			ほうれん草 人参	とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま油	酢 醤油 こしょう	
	ごはん					米			844 kcal
	牛乳		牛乳						27.7 g
	団子汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	もち米		酒 みりん 醤油 出し昆布 けずり節	25.5 g
25 木	ぶりの磯風味揚げ	ぶり 	青のり		生姜	でん粉	油	酒 醤油	2.5 g
	うま塩野菜			人参	白菜		ごま油	塩	
	牛乳		牛乳						792 kcal
	ドライカレー	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	カレー粉 ガラムマサラ クミン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 醤油	25.2 g
26 金	キャベツのマリネ				キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	20.2 g
	ヨーグルト	ゼラチン 	寒天 全粉乳 脱脂粉乳			砂糖			2.6 g
	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	762 kcal
	牛乳		牛乳						29.6 g
29 月	大根のポトフ	豚肉		人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ キャベツ	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう 豚骨	32.3 g
	ハンバーグ (トマトソー ス)	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉ねぎ	でん粉 砂糖	ラード 	塩 ケチャップ 中濃ソース	3.5 g
	ポテトサラダ	大豆たんぱく		人参		じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう 酢	
30 火	ごはん					米			798 kcal
	牛乳		牛乳						30.2 g
	三平汁	鮭 		人参	大根 長ねぎ	じゃがいも		酒 塩 こしょう けずり節 出し昆布	22.3 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	油	醤油 酒	2.3 g
ふきと厚揚げの炒め煮	厚揚げ		人参	ふき		砂糖 つきこんにやく	油	醤油 酒 みりん 唐辛子	

中体連総合大会 (午前授業)



	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				食物繊維 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均 栄養価	786	14.1	30.6	414	4.3	2.8	252	0.41	0.54	28	7.2
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

