

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		762	34.0	17.2	2.84
体育祭 応援献立		みそカツ	豆乳 みそ 豚肉			にんにく	小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		柿				柿						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
2 (木)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		768	32.7	30.6	2.72
体育祭		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		生姜 にんにく レモン果汁		サラダ油				
		ベジタブルポテト			人参 さやいんげん	コーン缶	じゃが芋	バター				
		ポトフ	豚肉 ベーコン		人参	キャベツ セロリー 玉葱		サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
3 (金)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 にんにく 長葱 キムチ エリンギ	米 麦	ごま油 サラダ油	808	27.4	23.8	1.94
		中華サラダ			小松菜 人参	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		炒り大豆	大豆									
6 (月)	○	さつまいも御飯		牛乳／			米 麦 さつま芋	ごま	743	29.7	18.8	2.25
お月見 献立		ほっけの塩焼き	ほっけ									
		揚げ大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		白菜と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱 白菜						
		月見だんご	小豆あん				白玉餅					
7 (火)	○	チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	793	28.1	24.2	2.45
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし	砂糖	ごま サラダ油				
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
		小魚		煮干し								
8 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		764	35.5	21.4	2.33
		鰯フライ	鰯				小麦粉 パン粉	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
9 (木)	○	ガパオライス	豚肉 鶏肉	牛乳／	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 にんにく 黄ピーマン エリンギ	米 麦 きび砂糖	ごま油	748	29.7	22.3	2.78
		ヤムウンセン			チンゲン菜 人参	もやし レモン果汁	春雨 きび砂糖	サラダ油				
		たまごスープ	卵		人参	長葱 白菜 ぶなしめじ	でん粉	ごま油				
		柿				柿						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
10 (金)	○	きのこ鶏肉のパスタ	鶏肉	牛乳／		玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ まいたけ	スパゲティ でん粉	オリーブ油 サラダ油	732	30.3	26.8	2.36
目の 愛護デー		キャベツとコーンのサラダ			小松菜 人参	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		ブルーベリースコーン	豆乳			ブルーベリー	小麦粉 砂糖	バター				
		アーモンド						アーモンド				
14 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		738	29.5	20.6	2.44
		ししゃものごま揚げ		ししゃも			ミックス粉	ごま 大豆油				
		からしあえ			人参	キャベツ もやし						
		きんぴら煮			人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉葱	でん粉					
15 (水)	○	ココア揚げパン		牛乳／ 脱脂粉乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	783	28.9	31.9	2.85
		クリームシチュー	白花生 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱	小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油				

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (金)	○	ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	765	28.9	25.5	2.90
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参	大豆もやし 玉葱 長葱		サラダ油 ごま油				
		りんご				りんご						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
20 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		827	36.9	27.9	2.89
		鯖の立田揚げ	鯖			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		カレーきんぴら			人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 ごんにやく 砂糖	サラダ油				
		みぞかきたま汁	豆腐 みそ 卵			玉葱 白菜						
		炒り大豆	大豆									
21 (火)	○	ひじきのとぼろ丼	豚肉	牛乳／ ひじき	小松菜 人参	生姜 にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	734	28.6	22.0	2.59
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし		サラダ油				
		じゃがいものみぞ汁	豆腐 みそ			玉葱 長葱	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
22 (水)	○	フルコギチャーハン	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	738	29.1	18.0	3.14
		ボラと野菜の揚げ煮	大豆 ボラ		人参 ビーマン	生姜 にんにく	さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油				
		ワンタンスープ	かつお節		小松菜	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油				
		りんご				りんご						
23 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		812	30.9	29.8	2.48
		さんまの甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		からしあえ			小松菜 人参	もやし						
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋					
		柿				柿						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
24 (金)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン 砂糖	ごま マーガリン	733	31.3	32.9	3.06
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油 サラダ油				
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし						
		小魚		煮干し								
27 (月)	○	昆布御飯	鶏肉	牛乳／ 昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	770	29.9	23.3	2.95
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋 ごんにやく きび砂糖	サラダ油				
		わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				大豆油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱						
		炒り大豆	大豆									
28 (火)	○	セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	サラダ油	770	29.1	25.3	2.99
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜		サラダ油				
		フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
29 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		760	28.5	24.4	2.23
新潟県 郷土料理		鯖のから揚げねぎソース	鯖			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごぼうサラダ		ひじき	人参	キャベツ ごぼう 枝豆	きび砂糖	ごま ごま油				
		のっぺい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 ごんにやく 里芋	サラダ油				
		りんご				りんご						
30 (木)	○	長崎チャンポン	みそ いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸	チャンポン麺 でん粉	ごま油 サラダ油	732	29.1	31.3	2.78

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal以上、たんぱく質/34.2(25～40)g以上、脂質/23.1(22.8～27.3)g以上(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g以上未満です。

平均栄養量	765	30.8	24.8	2.67
-------	-----	------	------	------