



日 期	献立名	献立の食品		エネルギー(kcal)			
		あかひの食品	みどりの食品	おもにエネルギーの			
		おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの			
				たんぱく質(g)			
				脂質(g)			
				功 能 別			
				小学校			
				中学校			
1月	げんりようヨッペパン 牛乳 しおアメン ツツルゆめ ミモササラダ	牛乳 やきぶた ぶたにく こにぼし あおのり ロースハム	にんじん もやし コーン ねぎ きょうねぎ レモン ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	パン ちゅうかめん アーモンド さとう あぶら	499 23.6 19.3	578 26.8 21.7	724 32.5 25.7
2火	ごはん 牛乳 ぶたじる いわしのアングレズソース わふうサラダ	牛乳 ぶたにく むぎみそ あかみそ いわし やきのり	はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな コーン	こめ さといも いとこんにやく でんぶん さとう パンこ あぶら	571 22.1 17.6	652 25.3 19.4	779 29.4 22.3
3水	ごはん 牛乳 すいとん さげのレモンあえ きゅうりだいたいこんのピリからづけ	牛乳 ていしぼうぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さげ	にんじん ねぎ レモン きゅうり だいこん	こめ こむぎこ さといも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	552 23.4 15.5	625 26.5 16.8	746 31.0 19.0
4木	ヨッペパン 牛乳 ワンドンスープ チロコンカン かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいたいず かいそう ちりめん ヨーグルト	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし きょうねぎ チンゲンサイ	パン はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	475 24.1 15.5	587 28.7 17.9	714 34.1 20.6
5金	ごはん 牛乳 ぎょうめんじる さばのみそに そくせきづけ	牛乳 ぎょうめん わかめ たまご さば あかみそ しろみそ	にんじん えのき ねぎ しょうが キャベツ たくあん	こめ さとう ごま	543 24.8 17.2	601 26.7 17.8	696 29.4 18.6
8月	ヨッペパン 牛乳 とりだんごスープ ちくわのいそべあげ ツナサラダ	牛乳 とりにく たまご まぐろ ちくわ たまご あおのり ナチュラルチーズ	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン でんぶん さとう こむぎこ あぶら	465 26.7 16.6	587 32.2 19.2	724 39.1 22.7
9火	ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものなんぼんに イカのさらあげ きゅうりもみ	牛乳 ぶたにく しろみそ いか ちりめん	にんじん ごぼう グリンピース きゅうり	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	542 23.1 14.1	614 26.0 15.1	730 30.8 16.8
10水	ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ キムチあえ	牛乳 ぎゅうにく たまご わかめ	ねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさい にんじん きょうねぎ たまねぎ セロリ	こめ ごま さとう ごまあぶら	489 20.1 14.6	552 22.5 15.8	654 26.3 17.7
11木	うめごはん 牛乳 さわごわん つなねあげ ゆずふうみづけ	牛乳 ぶたにく わかめ だいたいず すりみ ぎゅうにく ちりめん たまご	たけのこ しいたけ もやし ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず うめ	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら	519 20.5 17.1	587 23.0 18.6	697 27.1 21.5
12金	ごはん 牛乳 ドライカレー くきわかめのサラダ ズボン	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン メロン	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら	531 20.5 16.4	605 22.9 17.9	719 26.7 20.3
15月	げんりようヨッペパン 牛乳 クリームに とりにくのピリからやき フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ キャベツ きゅうり あまなつかん みかんジュース	パン ツイストマカロニ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	503 27.2 17.2	585 31.0 19.2	734 38.1 22.4
16火	おきごはん 牛乳 かきたまじる ぶたにくのかみんあげ もやしのサラダ あじつけのり	牛乳 たまご とうふ ぶたにく のり	たまねぎ ねぎ もやし こまつな	こめ はだかむぎ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう	554 24.7 19.1	628 27.7 21.1	748 32.3 24.4
17水	ごはん 牛乳 けんちんじる たいのしおこうじやき すだちふうみづけ	牛乳 ぶたにく とうふ たい わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう さといも でんぶん	495 23.1 13.6	563 26.8 14.9	667 30.9 16.5
18木	ろっこくまいごはん 牛乳 にゅうめん はものいそべあげ しゃぶしゃぶサラダ	牛乳 かまぼこ ぶたにく はも あおのり	ほうれんそう しいたけ えのき ねぎ レタス きゅうり にんじん ななおいりめ レモン	こめ ろっこくまい そうめん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	513 23.8 14.4	584 26.8 15.4	686 31.5 17.3
19金	たごめし 牛乳 みそじる せんざんき ゆかりあえ	牛乳 たご あげ とりにく とうふ あげ わかめ あかみそ むぎみそ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ ゆかり レモン	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	505 24.2 15.4	570 27.5 16.7	677 32.2 19.0
22月	げんりようヨッペパン 牛乳 ビーフいため えだまめのペペロンチーノ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご	しょうが キャベツ たけのこ にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ コーン	パン ビーフン さとう オリーブあぶら	483 24.4 18.2	560 28.1 20.4	703 34.2 24.0
23火	ごはん 牛乳 しらたまじる とうふのかわりあげ ごまあえ	牛乳 ぶたにく あげ とうふ すりみ えび きゅうにく ちりめん たまご	もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ しらたまだんご ごま こむぎこ さとう あぶら	529 21.5 15.2	601 24.1 16.4	711 28.1 18.5
24水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はんさんすう ごまあじりり	牛乳 とうふ ぎゅうにく あかみそ ロースハム いか かまぼこ こにぼし あおのり	グリンピース たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ きょうねぎ きゅうり きくらげ もやし	こめ あぶら でんぶん ごま はるさめ さとう ごまあぶら	532 22.7 15.2	605 25.9 16.5	721 30.2 18.7
25木	ごはん 牛乳 ごもくきんひら ふりかけ きゅうりづけ	牛乳 ぶたにく ひらてん ちりめん ひじき こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	494 19.2 13.0	559 21.4 13.9	661 24.9 15.4
26金	ごはん 牛乳 ちゅうかふうスープ レタスのひきにくいため ほりほりづけ	牛乳 やきぶた うずらたまご ぶたにく たまご	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ レタス はなぎりだいこん	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	510 21.0 15.2	574 23.6 16.4	680 27.7 18.5
29月	ヨッペパン 牛乳 たまごニラのスープ ピザふうポテト フルーツあえ	牛乳 たまご まぐろ プロセスチーズ	しいたけ ニラ たまねぎ にんじん セロリ もも パイン	パン あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ パンこ	463 18.9 17.6	583 22.9 20.5	715 27.4 23.9
30火	ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそじる ししゃものなんぼんづけ すもの	牛乳あつあげ むぎみそ あかみそ ししゃも いか かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	505 19.2 14.4	598 24.4 17.6	695 27.0 18.8

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。  
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ※ 今月の砥部町産は、米、ほしいたけ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそうです。