

月		火			水			木			金														
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず						6 ごはん・牛乳 トック チャブチェ			7 ごはん・牛乳 にゅうめん汁 たけのこのおなか煮 ☆さばのごまみそ焼き														
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比				622	21.2	22	637	28.5	25												
おかずの内容(g)	あか(赤) 筋肉・血液・骨・歯 きつくる食べ物 きつ(黄) 熱や力のもとになる食べ物 みどり(緑) 体の調子を整える食べ物				献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は 中学年の量 ・(冷)=冷凍食品			赤) 冷鶏肉 10 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 25 黄) 油 0.5 しょうゆ 2 ごま油 0.1	緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 20 黄) トック 20 中華ピジョン 1 淡口しょうゆ 2 こしょう 0.02	緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 10 赤) そうめん 7 削りぶし 2	緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5	緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5	緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5												
こんだて	10 コッペパン・牛乳 和風スパゲティ ☆じゃが芋の米粉グラタン	11 ごはん・牛乳 かきたま汁 ☆豚肉のマスタード焼き ふりかけ	12 ミニパン・揚げパン 牛乳 チンゲン菜スープ 鶏肉とキャベツのトマト煮	13 ごはん・牛乳 みそ汁 江戸っ子煮 ☆焼ししゃも	14 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ 手作りドレッシング	704	28.9	26	614	26.7	26	602	25.3	36	603	24.5	24	638	21.0	25					
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 40 緑) にんにく 5 黄) じゃがいも 20 粒入りマスタード 3 砂糖 0.3 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.2 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 20 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 黄) じゃがいも 20 粒入りマスタード 3 しょうゆ 2.5 砂糖 0.3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02					
こんだて	17 コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆アスパラサラダ 手作りドレッシング	18 ごはん・牛乳 だんご汁 卵の花 ☆鮭のさんしょう焼き	19 黒糖パン・牛乳 きしめん かきあげ マーガリン	20 ごはん・牛乳 みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆やきとり	21 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆豆腐サラダ 手作りドレッシング	638	22.6	33	609	24.3	21	683	21.9	36	639	25.1	25	604	21.0	18					
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 45 ポーンストック 1 牛乳 20 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2 砂糖 1 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 ホワイトルウ 6 塩 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2 砂糖 1 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2					
こんだて	24 コッペパン・牛乳 カレーうどん ☆わかめサラダ 手作りドレッシング	25 ごはん・牛乳 呉汁 小松菜とひじきの炒め煮 ☆厚揚げのしょうが焼き	26 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆鶏肉のマーマレード焼き	27 ごはん・牛乳 肉じゃが かきフライ 手作りソース 野菜ソテー	28 ごはん・牛乳 にらたまスープ ジャージャー丼	629	24.8	28	619	22.5	27	620	25.5	32	664	23.0	21	603	26.8	26					
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2 赤) 焼かまぼこ 8 黄) 冷うどん 60 ウスターソース 1 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 ホワイトルウ 6 塩 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2					
こんだて	31 コッペパン・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ ヨーグルト				~季節の野菜~ 今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。 【たまねぎ】onion 根、茎、葉の部分を食べているよ 新たまねぎ たまねぎ 春が旬の『新たまねぎ』は、皮が薄くて色が白く、やわらかくて甘みがあります。また、水分を多く含んでいて、みずみずしいので、生で食べるのにも向いています。一方、スーパーなどで年中売られている皮が薄茶色の『たまねぎ』は、収穫後、乾燥させているので保存性が高いです。 大阪南部の泉州地域で栽培されているたまねぎを、泉州たまねぎといいます。泉州地域は、日本のたまねぎ栽培発祥の地ともいわれています。			663	28.1	28	663	28.1	28	663	28.1	28	663	28.1	28	663	28.1	28	663	28.1	28
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.3 黄) たまねぎ 30 油 0.5 しょうゆ 3 ごま油 0.3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 0.2 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 20 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2				

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
5月平均	633	24.5	27	313	75	1.8	2.6	221	0.43	0.49	21	2.28	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上