



月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
へいさんえいよう か 平均栄養価 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しぼう (g) えんぶん (g)			しょうがっこう 小学校 630 25.0 20.7 2.7			ちゅうがっこう 中学校 769 29.3 22.7 3.2								
1	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	1	せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにやく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらすープ こめあぶら	2	ちよいからみそラーメン	ぶたにく はくさいキムチ ながねぎ にんじん なら ラーメン スーパ ほんみりん ごまあぶら かつおだし さんおんとう	3	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	4	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)
	だいにんとベーコンのスー	だいにん にんじん とうもろこし ベーコン コンソメ		いわしのうめしそに	いわし うめ さとう		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		てりやきチキン	とりにく しょうゆ でんぶん さとう		ハヤシライス	ぶたにく たけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ハヤシルウ バター なまクリーム ケチャップ トマトジュース
	えんぶん (g)	2.7		あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいにん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら		もやしとツナのサラダ	もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング		ひきにくとやさいのソテー	ぶたにく キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし コンソメ こめあぶら		チキンナゲット (2こ)	とりにく たまご パンこ こめあぶら
7	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	7	たぬきじる	じゃがいも だいにん にんじん ごぼう とうふ つきこんにやく あぶらあげ しょうが さんおんとう てつくりみそ かつおだし こんぶだし こめあぶら	8	もんしのみそじる	もんし にんじん あぶらあげ わかめ てつくりみそ にぼしだし	9	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	10	ワンタンスープ	ぶたにく ワンタン わかめ ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ
	キャベツのりつくね	キャベツ とりにく しょうが えんどうまめ		さばみそに	さば みそ さとう		メンチカツたれつき	とりにく ぶたにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶん こめあぶら		ユーリンチー	とりにく でんぶん こむぎこ ながねぎ しょうゆ さんおんとう 酢(す) こめあぶら		あつやきたまご	たまご さとう
	はるさめとくきわかめのちゅうかサラダ	はるさめ くきわかめ にんじん キャベツ きゅうり ドレッシング こめあぶら		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん ごま さんおんとう		えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)		レタスイリチャブチェ	ぶたにく フリルレタス はるさめ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう オイスターソース しょうゆ		もやしのおひたし	もやし かつお しょうゆ さんおんとう かつおだし
14	わかめごはん	精白米 (深川産ななつぼし) わかめ	14	きのこのみそじる	しめじ たまごだけ まいたけ にんじん とうふ あぶらあげ てつくりみそ かつおのもと にぼしだし	15	コンソメスープ	マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ	16	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	17	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールー しょうが にんにく こめあぶら トマトジュース ケチャップ
	さけフライ	さけ パンこ こむぎこ こめあぶら		トマトピーンズオムレツ	だいたす たまご ケチャップ		やさいかきあげ	しゅんぎく たまねぎ ごぼう にんじん こむぎこ こめあぶら		ささみカツ	とりにく パンこ こめあぶら	18	せつちゅうしいたけのちゅうかスープ	せつちゅうしいたけ ベーコン とうふ ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ
	だいたすいそに	だいたす ひじき ぶたにく にんじん ごぼう つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら		きたそらちさんいんげんいりコンソテー	いんげん とうもろこし ウイナー こめあぶら コンソメ		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおんとう 酢(す) しょうゆ こめあぶら		きゅうりとにんじんのつけもの	きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが		ひじきしゅうまい (2こ)	ぶたにく とりにく たまねぎ キャベツ ひじき しいたけ こむぎこ
24	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	24	キャベツとウイナーのスー	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん じゃがいも ウイナー こめあぶら コンソメ しょうゆ	25	いもだんごいりごまみそじる	じゃがいも とりにく はくさい にんじん いんげん ごま てつくりみそ かつおだし こんぶだし	26	ビーフコロッケ	じゃがいも たまねぎ きゅうり にく パンこ こめあぶら	27	うさぎがたハンバーグのケチャップかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ さんおんとう ケチャップ
	マカロニのケチャップいため	マカロニ ハム ピーマン にんじん たまねぎ さんおんとう ケチャップ こめあぶら		ツナそぼろ	まぐろ にんじん しょうゆ さんおんとう ほんみりん ごま		じゅうごやゼリー	みかんがじゅう レモンがじゅう さとう						
28	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	28	だいにんのみそじる	だいにん にんじん しめじ たまごだけ まいたけ わかめ あぶらあげ にぼしだし かつおのもと てつくりみそ	29	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいにん にんじん ながねぎ とりにく ごぼう しょうゆ ほんみりん でんぶん こめあぶら かつおだし こんぶだし	30	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	31	クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと バター スキムミルク チーズ
	しろみざかなのあんかけ	ホキ パンこ たまねぎ にんじん ピーマン さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶん こめあぶら		いわしのカレーしょうゆに	いわし さとう しょうゆ カレー		にくじゃが	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら		とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら		だいにんサラダ	だいにん にんじん きゅうり まぐろ ドレッシング