

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	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	種実類・油脂類			
1 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのピザ焼き 切干大根の煮付 ポパイサラダ	○	鶏肉 練り製品 ツナ かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン・人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱 グリーンリーフ 大根 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉・素麺	塩・胡椒・醤油 サラダ油・料理酒 ピザソース・みりん 出汁・マネズ	950	41.3	35.1
4 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ ごぼうとイカの旨煮 マカロニサラダ	○	メンチカツ ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ねぎ	グリーンリーフ 牛蒡 胡瓜	米・押し麦 砂糖・麩 マカロニ・コーン	サラダ油・マネズ ソース・塩コショウ しょう油・出汁	980	30.0	29.7
5 (火)	麦ご飯 中華スープ	中華丼 餃子の二色揚げ 胡瓜とわかめの生姜酢	○	豚肉・豆腐 卵 餃子 えび	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	生姜・にんにく 玉葱・胡瓜・白菜 筍 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 天ぷら粉	サラダ油・醤油 塩・胡椒・酢 カレー粉・ゴマ油 鶏がらスープ・ごま	783	27.5	19.6
6 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の外焼 ジャーマンホテト キャベツのゆかり和え	○	ほき・みそ 卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ パセリ ピーマン 紫蘇	玉葱 グリーンリーフ キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも	塩・胡椒・みりん マヨネーズ・出汁 しょう油 コンソメ	816	34.1	21.2
7 (木)	五目ちらし寿司 澄まし汁	クリームコロッケ しらたきの炒り煮 ほうれん草とえのきのおひたし セタゼリー	○	えび 卵 クリームコロッケ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 かいわれ キヌサヤ	しいたけ・えのき 牛蒡・きくらげ 筍 グリーンリーフ	米・押し麦 蓮根・麩 蒟蒻・砂糖 ゼラチン	しょう油・酢 出汁 サラダ油 ソース	758	24.3	19.9
8 (金)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 金平蓮根 もやしのおかか和え オレンジジュース	○	牛肉 かつおぶし みそ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 もやし オレンジ	米・押し麦 砂糖 蓮根 さつま芋	サラダ油・みりん 焼肉のタレ・ごま しょう油・出汁 ごま油	734	25.1	17.7
11 (月)	麦ご飯 コンソメスープ	豚肉のピカタ 大根の洋風煮 スリザー	○	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 人参	玉葱・胡瓜・大根 にんにく・えのき グリーンリーフ・キャベツ	米・押し麦・薄力粉 グリーンピース・コーン でんぷん・砂糖	サラダ油・オリーブ油・醤油・コンソメ 塩・胡椒・マネズ	948	35.3	35.5
12 (火)	麦ご飯 わかめスープ	回鍋肉 牛蒡と突き蒟蒻の金平風 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ・しいたけ 玉葱・牛蒡 もやし	米・押し麦 でんぷん 蒟蒻・砂糖	サラダ油・出汁 中華調味料・ごま みりん・ゴマ油 ドレッシング・ごま油	826	37.0	21.6
13 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの立田天ぷら 焼きそば オクラのごま和え 白桃ゼリー	○	さわら 豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン オクラ ねぎ	生姜・桃・レモン グリーンリーフ 玉葱・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉 ゼラチン	料理酒・ごま しょう油・出汁 サラダ油 ソース	959	36.9	23.7
14 (木)	青菜麦ごはん 澄まし汁	肉豆腐 インゲンの炒め物 揚げ茄子のおろし和え	○	牛肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	大根・ほうれん草 人参・ねぎ キヌサヤ・イカダ	玉葱・白菜・生姜 もやし なす・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖	しょう油・みりん 出汁・料理酒 サラダ油	884	33.8	26.4
15 (金)	麦ご飯 味噌汁	桜島鶏の大葉チーズサンドフライ 苦瓜と厚揚げの炒め物 大根と水菜のサラダ	○	鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳・わかめ チーズ いりこ	人参 大葉 苦瓜 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・もやし 大根 水菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉	塩・胡椒・みりん サラダ油・醤油・出汁 クチャップ・ドレッシング ソース・料理酒	976	43.1	33.9
19 (火)	麦ご飯 かき玉汁	豚肉と中華炒め 焼きビーフン ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豚肉・練り製品 卵 かつおぶし	牛乳 ひじき	人参・ピーマン にんにくの茎 ねぎ	玉葱・胡瓜 筍 きくらげ	米・押し麦 とうもろこし ビーフン	サラダ油・醤油 鶏がらスープ・酢 塩・胡椒・出汁・ゴマ油	829	37.2	20.9
20 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鱈の香味ソース 青切り昆布煮 蓮根とコーンのサラダ	○	鯖 油揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ	人参 ねぎ	深ねぎ 生姜 グリーンリーフ	米・押し麦・里芋 でんぷん・砂糖 蓮根・薄力粉 とうもろこし	料理酒・塩コショウ しょう油・ゴマ油 サラダ油・出汁 酢・マネズ	942	33.7	30.7
21 (木)	麦ご飯 コーンクリームスープ	ロコモコ 温泉卵 海藻わか フルーツヨーグルト	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱・フルーツカケル キャベツ レタス 水菜	米・押し麦・パン粉 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	塩・胡椒・ドレッシング ナツメグ・コンソメの素 デミソース ソース	1,129	47.8	40.1

エネルギー たんぱく質 脂質  
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	894	34.8	26.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5