



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			
3 (月)	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 わかめ チーズ	ピーマン ほうれん草 人参・ネギ	玉葱 グリーンソフ 大根 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ピザソース・マヨネーズ	953	41.4	35.2
4 (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 えび・豆腐 卵 揚げ餃子	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	生姜・にんにく 玉葱・白菜・胡瓜 筍・しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 カレー粉・天ぷら粉・酢 ごま・ごま油・がらす	784	27.5	19.6
5 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の外焼 ジャーマンポト キャベツのゆかり和え オレンジジュース	○	ほき 卵・味噌 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	パセリ 人参・ネギ ピーマン 紫蘇	玉葱・キャベツ グリーンソフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ コンソメ	816	34.0	21.2
6 (木)	とうもろこしご飯 味噌汁	メンチカツ ごぼうとイグサの旨煮 マカロニサラダ	○	メンチカツ ツナ 味噌	牛乳 昆布 わかめ いりこ	インゲン 人参 ねぎ	グリーンソフ 牛蒡 胡瓜	米・押し麦 とうもろこし でんぷん・砂糖 麴	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・ソース	998	30.6	29.9
7 (金)	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 ヒタゼリー	○	えび 卵 クリームコロッケ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ ほうれん草 かいわれ	しいたけ 牛蒡・エビ グリーンソフ グリーンフルーツ	米・押し麦 蓮根・麴 蒟蒻・砂糖 ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・ソース	758	24.3	19.9
10 (月)	麦ご飯 コンソメスープ	豚肉のピカタ 大根の洋風煮 アスパラガスサラダ	○	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 トマト パセリ	キャベツ・グリーンソフ 玉葱・もやし 牛蒡・コンコ 大根・胡瓜・エビ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 マヨネーズ オリーブオイル・ローリエ コンソメ	946	35.2	35.5
11 (火)	麦ご飯 わかめスープ	回鍋肉 牛蒡と蒟蒻の金平風 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	玉葱・胡瓜 キャベツ・牛蒡 椎茸 もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん・蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・中華調味料 ごま・ごま油・がらす カレー粉・ドレッシング	826	37.0	21.6
12 (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・レモン グリーンソフ 玉葱・白菜 桃	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ソース	956	36.9	23.7
13 (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	○	豆腐 牛肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・ネギ 大根・おくら キヌサヤ インゲン	玉葱・白菜 もやし・生姜 なす 大根	米・押し麦 砂糖・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	884	33.8	26.4
14 (金)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉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・味噌 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ いりこ	人参 大葉 苦瓜 ねぎ	グリーンソフ 玉葱・もやし 大根 水菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ケチャップ・ソース 梅ドレッシング	968	43.0	33.9
18 (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 にんにくの茎 ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 筍・コンコ きくらげ	米・押し麦 ビーフン 砂糖 とうもろこし	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす	829	37.2	20.9
19 (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	○	鱈 油揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ	人参 ねぎ	深ねぎ 生姜 グリーンソフ	米・押し麦・酢 砂糖・薄力粉 蓮根・でんぷん コーン・里芋	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・マヨネーズ 酢	942	33.7	30.7
20 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	キーマカレー アスパラとコーンのリテー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛肉・豚肉 大豆	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参・アスパラ ピーマン トマト パセリ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく レタス・フルーツ 水菜	米・押し麦 とうもろこし 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 カレー粉・赤ドレッシング コンソメ・コーンクリーム の素	971	34.3	30.1

(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	895	34.5	26.8
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