



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						牛乳を除いた栄養価		
				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	種類・油脂類			
1 (木)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 金平ごぼう 青梗菜としめじのゴマ和え <b>節分豆</b>	○	牛肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン 青梗菜	玉葱・キャベツ 牛蒡 しめじ	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コマ 焼肉の外	852	31.7	26.4
5 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉の揚げおろし煮 がんもの煮物 ほうれん草のなめだけ和え	○	鶏肉 がんもどき みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 キヌサヤ ほうれん草 ねぎ	大根 なめこ 玉葱 グリーンアスパラ	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 ほんだし	1,007	42.2	36.6
6 (火)	麦ご飯 中華 スープ	麻婆豆腐 五目大豆煮 胡瓜とささみの中華和え オレンジジュース	○	豆腐 牛肉・豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ 青梗菜	玉葱・もやし 生姜・にんにく 胡瓜 オレンジ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根・コン グリーンピース・蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コマ・コマ油・ガラスープ 中華調味料	848	36.7	22.9
8 (木)	麦ご飯 澄まし汁	とろーりカツ丼 糸こんにゃくの炒り煮 三色なます	○	豚肉 卵・鰹節 練り製品 豆腐	牛乳 わかめ	人参 トマト ねぎ キヌサヤ	玉葱・胡瓜 しいたけ 大根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 パン粉・薄力粉 でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・酢	941	35.5	30.3
9 (金)	麦ご飯 さつま汁	チキン南蛮 ソーメンも炒め物 ごぼうサラダ	○	鶏肉 卵 ツナ みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・胡瓜 レモン・椎茸 グリーンアスパラ 牛蒡・大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 ソーメン・蒟蒻 さつま芋	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ 酢・コマ・コマ油	1,102	44.7	51.2
13 (火)	麦ご飯 中華 スープ	エビチリ 蒸しシュウマイ もやしのナムル	○	えび 卵 シュウマイ	牛乳 わかめ	人参 人参	もやし 生姜・にんにく 玉葱・きくらげ 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コマ・コマ油・ガラスープ・中華調味料 酢・ケチャップ・料理酒	690	29.0	13.9
14 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鮭のネギ味噌焼き 切干大根の煮付 マドアンサダ	○	鮭 みそ 練り製品 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参	大根・椎茸 胡瓜 しめじ 深ねぎ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	809	33.4	19.4
15 (木)	かしわ 麦ご飯 味噌汁	鶏つくねのおろしソース 金平蓮根 白菜の柚子香和え	○	鶏肉 みそ わかめ いりこ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	牛蒡・しめじ・生姜 グリーンアスパラ・牛蒡 玉葱・白菜・柚子 大根・椎茸・キャベツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・でんぷん じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コマ・コマ油	864	35.4	16.0
16 (金)	麦ご飯 かき玉汁	豚肉のしょうが炒め 里芋と蒟蒻の煮物 マメ豆サラダ	○	豚肉 大豆 卵 かつおぶし	牛乳	人参 インゲン ねぎ	玉葱 生姜・にんにく	米・押し麦 里芋・コン 砂糖・蒟蒻 さつま芋・枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ ほんだし	956	42.2	28.5
19 (月)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のみそ焼き 糸こんにゃくの卵とし さつまいものサラダ	○	豚肉 みそ・大豆 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	柚子・胡瓜 グリーンアスパラ しいたけ 玉葱・レーズン	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 さつま芋・枝豆 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ コマ油・中華調味料 ほんだし・ガラスープ・コマ	953	37.3	31.7
27 (火)	麦ご飯 味噌汁	牛肉と厚揚げのオムレツソース 揚げ春巻 春雨の酢物 杏仁豆腐	○	牛肉 厚揚げ 春巻 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 生姜・にんにく 胡瓜・玉葱 みかん	米・押し麦 春雨 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 中華調味料・コマ コマ油・ガラスープ 味ぽん・酢・杏仁豆腐の素	1,111	33.9	42.5
28 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の竜田揚げ 蒟蒻と青菜の炒め物 青菜ともやしのおかか和え	○	鯖 かつおぶし みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参・ねぎ 小松菜 葉大根 ほうれん草	グリーンアスパラ レモン もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コマ・コマ油・ガラスープ ほんだし・中華調味料	817	33.3	23.7

エネルギー たんぱく質 脂質  
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	913	36.3	28.6
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