

日 (曜)	主食 一汁 一汁物	主菜 副菜 副メニュー	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 (月)	麦ご飯 澄まし汁	桜島鶏のレモンあんかけ がんもの煮物 春雨サラダ	○	鶏肉 がんもどき 卵	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ	レモン グリーンフ きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨	サラダ油	984	40.6	33.2
2 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉のブルコギ 揚げ春巻 胡瓜ともやしのじゃこ和え	○	牛肉 春巻	牛乳 わかめ チリメン	人参 ニラ 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍 生姜・にんにく	米・押し麦	サラダ油 ごま油 ごま・ゴザンヤ	975	35.3	33.8
3 (水)	麦ご飯 具沢山 味噌汁	銀鮭のきのこクリームソース 秋刀魚の卵とじ スパゲッティサラダ	○	鮭 ツナ	牛乳	キヌサヤ 人参	しめじ・大根 マッシュルーム グリーンフ・もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	921	41.1	27.8
4 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮・黒ゴマフリン 大根の青じそドレッシング	○	豚肉 ツナ みそ	牛乳・いりこ わかめ 生クリーム	人参 かいわれ ねぎ	生姜・えのき グリーンフ きくらげ・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉・蒟蒻	サラダ油 ごま	970	36.4	32.6
5 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 温泉卵 ごぼうサラダ(カレー風味)	○	牛肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉葱・生姜 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 枝豆	サラダ油 マヨネーズ カレー粉	943	35.0	31.8
9 (火)	麦ご飯 中華 スープ	回鍋肉 ごま団子 いもいもサラダ	○	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 南瓜 ねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく 胡瓜	米・押し麦 小豆・じゃがいも でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	961	33.1	33.1
10 (水)	麦ご飯 赤だし汁	白身魚の磯辺揚げ 根菜煮 小松菜のごま和え	○	ほき 豆腐・みそ わかめ	牛乳・いりこ 青海苔 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	グリーンフ 大根・ごぼう しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根・蒟蒻	サラダ油 ごま	772	31.9	16.8
11 (木)	ゆかりご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ デミソース インゲンのおかか和え 白菜と春菊のゴマ和え・梨	○	牛肉・豚肉 卵		インゲン 春菊 人参	玉葱 グリーンフ 梨	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	サラダ油 トマトケチャップ ソース・ごま	901	37.1	26.6
12 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	タンドリーチキン 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく レモン	米・押し麦 とうもろこし	カレー粉 サラダ油	978	38.5	34.5
15 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ ひじきの煮物 白菜のゆかり和え	○	鶏肉・味噌 練り製品 油揚げ	牛乳・いりこ ひじき わかめ	人参 ねぎ	グリーンフ 生姜・にんにく 白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 里芋	サラダ油	941	35.8	40.9
16 (火)	麦ご飯 かき玉汁	青椒肉絲 焼きビーフン 青梗菜としめじのゴマ和え	○	牛肉 練り製品 卵	牛乳	人参・ねぎ ピーマン 青梗菜	玉葱 筍・しめじ きくらげ	米・押し麦 でんぷん	オイスター ソース サラダ油 ごま油・ごま	880	34.8	26.7
17 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の明太マヨ焼き 蓮根の酢しょう油炒め 南瓜サラダ	○	ほき 明太子	牛乳 わかめ	人参 南瓜 ねぎ	グリーンフ しいたけ 玉葱・白菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根・麩	マヨネーズ ごま	903	33.8	27.9
18 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス アスパラとコーンのソテー グリーンサラダ・ヨーグルト	○	牛肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラ 人参	玉葱・キャベツ マッシュルーム みかん・パイン	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油 トマトケチャップ	990	27.6	37.6
19 (金)	麦ご飯 澄まし汁	ビーフンの肉詰め焼き こんにゃくと竹輪のゴマ煮 マヒド アサダ	○	牛肉・豚肉 卵 練り製品	牛乳	ピーマン 人参 かいわれ	玉葱・胡瓜 グリーンフ かいわれ	米・押し麦 パン粉・じゃがいも 蒟蒻・砂糖	サラダ油・マヨネーズ ソース・ごま トマトケチャップ	890	32.5	26.1
22 (月)	麦ご飯 きのこ スープ	ホークチャップ 里芋と牛肉の煮物 オクラのなめ苺和え	○	豚肉	牛乳	オクラ 人参	玉葱・しめじ グリーンフ しいたけ・えのき	米・押し麦 里芋 砂糖	サラダ油 ソース トマトケチャップ	972	40.0	35.5
23 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚ヒレの黒酢豚 蒟蒻と青菜の炒め物 ブロッコリーと豆のサラダ	○	豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 パプリカ・ブロッコリー 小松菜・ねぎ	玉葱 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・春雨	サラダ油・マヨネーズ トマトケチャップ ごま・ごま油	953	37.6	27.1
24 (水)	麦ご飯 赤だし汁	鰯フライ 焼きソバ ほうれん草とえのきのおひたし オレンジシユース	○	鰯 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ほうれん草 ねぎ	グリーンフ 玉葱 えのき なめこ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖	サラダ油 ソース	931	40.3	21.6
25 (木)	高菜 ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げ煮物 白菜のおかか和え	○	豚肉・卵 みそ 厚揚げ・油揚げ	牛乳 いりこ	人参	高菜 グリーンフ 白菜・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	1060	40.2	41.8
26 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのグリル ジャハチソース 切干大根と角天の炒め煮 インゲンのツナマヨ	○	鶏肉 練り製品 ツナ	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	グリーンフ 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 麩	サラダ油 ジャハチソース マヨネーズ	990	39.4	36.6
29 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが焼き 肉じゃが もやしとほうれん草のナムル	○	豚肉 牛肉 みそ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	生姜 玉葱・もやし キャベツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油 ごま ごま油	940	37.9	31.0
30 (火)	麦ご飯 中華 スープ	油淋鶏 五目大豆煮 ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 青梗菜	深ねぎ グリーンフ 胡瓜	米・押し麦・蓮根 でんぷん・砂糖 蒟蒻・コーン・グリーンピース	サラダ油 ごま ごま油	962	39.0	38.6
31 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 青切り昆布と角天の煮物 インゲンのビーナス和え	○	鯖 豆腐・みそ	牛乳 昆布 いりこ	人参 インゲン ねぎ	グリーンフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ビーナス	805	35.3	20.8

エネルギー たんぱく質 脂質  
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	937	36.5	31.0
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