



日曜	献立名		(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
1 金	ごはん	牛乳	かつおのピリットジャン きりぼしだいこんのしおこんぶあえ みそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、カツオ、しおこんぶ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、パイン、えのき、 きりぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ	518	24.2
5 火	オムライス	牛乳	コンソメスープ スパゲティサラダ てづくりピーチゼリー	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 スパゲッティ	とり肉、牛乳、ハム、 オムライスようたまご、 かんてん	トマト、たまねぎ、とうもろこし、 ピーマン、にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、もも	546	21.8
6 水	ごはん	牛乳	かきあげどん さつまいも はなみかん	こめ、あぶら、こむぎこ、 こめこ、さとう、さつまいも	牛乳、ちくわ、イカ、ひじき、 ぶた肉、みそ	ごぼう、たまねぎ、こんにやく、 にんじん、だいこん、ねぎ、みかん	584	20.4
7 木	むし ちゅうかめん	牛乳	かんどんめん 肉まん かぶときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、肉まん、さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ うずらたまご、	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、 はくさい、うめ、ゆかり、れんこん、 にんにく、かぶ、きゅうり	593	28.2
8 金	こやごはん	牛乳	イワシのうめあげ れんこんきんぴら ごまつなのみそしる りんご	こめ、もちごめ、さとう、 あぶら、かたくりこ、ごま	こうやどうふ、とり肉、牛乳、 イワシ、わかめ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、 さやえんどう、うめ、ゆかり、れんこん、 ごまつな、たまねぎ、りんご	505	19.3
11 月	ごはん	牛乳	ジャンボぎょうざ なまあげチャーサイ パンサンスー	こめ、あぶら、こむぎこ、 ぎょうざのかわ、さとう、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	キャベツ、ごまつな、しょうが、 にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし たけのこ、しいたけ、さやいんげん	599	23.6
12 火	お茶マール じよくパン	ヨー ミルク	タンドリーチキン ごまつなサラダ さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、とり肉、 ヨーグルト、ベーコン、 牛乳	しょうが、にんにく、ごまつな、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	610	23.2
13 水	わかめごはん	牛乳	ホキのりごまあげ だいこんとさといものきつねに からしあえ	こめ、むぎ、ごま、こむぎこ、 パンこ、さといも、さとう、 あぶら	わかめ、牛乳、ホキ、 あおのり、あぶらあげ	だいこん、こんにやく、ごまつな、 もやし	591	24.4
15 金	しゃくしな チャーハン	牛乳	イカのサラサあげ ナムル トッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、トッポギ	ぶた肉、たまご、牛乳、 イカ	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、しょうが、 ほうれん草、だいずもやし、にんじん、 にんにく、はくさい、たまねぎ、にら、 キムチ	535	24.4
19 火	むぎごはん	牛乳	もりのカレーライス はなやさいのミモザサラダ ほうじ茶フリン	こめ、むぎ、あぶら、バター、 さつまいも、こむぎこ、 マカロニ、さとう、マヨネーズ、 ほうじ茶フリン	牛乳、ぶた肉、たまご	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、 マッシュルーム、エリンギ、にんにく、 しょうが、りんご、カリフラワー、 ブロッコリー	665	23.9
20 水	ちやめし お茶	お茶	おでん みぞポテト いそあえ	こめ、さとう、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、ごま	とり肉、ちくわ、つみれ、 あげボール、がんもどき、 うずらたまご、こんぶ、 みそ、のり	おちゃ、こんにやく、だいこん、 ごまつな、もやし	478	18.6
21 木	さといもの クリーム スパゲティ	牛乳	やきウインナー ごぼうとじゃこのパリパリサラダ オレンジ	スパゲッティ、さといも、 あぶら、さとう	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、ウインナー、 ちりめんじゃこ	ほうれん草、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ごまつな、ごぼう、 オレンジ	501	20.5
22 金	ごはん	牛乳	アジフライ なつとうあえ どんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、なつとう、 かつおぶし、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、みそ	ほうれん草、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにやく	569	28.0
25 月	ごはん	牛乳	サバのみそに おひたし すいとん	こめ、さとう、かたくりこ、 こむぎこ	牛乳、サバ、みそ、ぶた肉、 あぶらあげ	しょうが、ねぎ、ごまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、だいこん、はくさい	532	23.5
26 火	きなこ あげパン	牛乳	とり肉のてりやき つぼみサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	きなこ、牛乳、とり肉、 ベーコン	しょうが、カリフラワー、ブロッコリー、 にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ	523	28.0
27 水	ごはん	牛乳	わ！ピビンバ ちゅうかコーンスープ りんご	こめ、あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、たまご	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、とうもろこし、 はねぎ、りんご	532	27.8
28 木	うどん	牛乳	けんちんうどん キャラメルポテト ツナサラダ	うどん、さといも、さとう、 さつまいも、あぶら、 バター、かたくりこ	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	508	18.9
29 金	あおなピラフ	牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 パンこ、さとう、ゼリー、 みずあめ	ベーコン、牛乳、ぎゅう肉、 ぶた肉、たまご	ごまつな、にんじん、たまねぎ、 セロリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、とうもろこし、みかん、 もも、りんご、パイン	576	21.1
						月平均	554	23.3

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士(TEL2995-5631)までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。



さつまいも

さつまいもは、でんぷんのほかビタミンCや食物繊維
が多く含まれています。
また、中身が黄色いものほどビタミンAが豊富です。食物繊維は腸のはたれきを
整え、血液や血管の健康を守ることに役立ちます。



さといも

さといもの特徴であるぬめりの成分は、ムチンやガラクトマンなどの
食物繊維です。
ムチンには胃の粘膜を保護する働き、ガラクトマンにはコレステロール
を下げる作用や免疫力を高める働きが期待されています。