



日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	小学校 1林ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 1林ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	予定
1 木	ソフトフランス	牛乳	湘南ゴールドジャム ポークビーンズ フレンチサラダ	ソフトフランス じゃがいも 油 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 ﾊｰｼﾝ ｶﾞﾙﾊﾞﾝｸﾞﾘｯﾌﾟ	湘南J-ﾙﾄﾞｼﾞﾔﾑ 玉葱 人参 とうもろこし ｷﾔﾂｷ ｷﾔﾂｷ	587 kcal 19.2 g 20.3 g 2.0 g	758 kcal 21.5 g 19.2 g 2.7 g	
2 金	チャーハン	牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ みかん	米 麦 ごま油 かたくり粉 油	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉	人参 グリﾝﾎﾞｰｽ とうもろこし にんにく 生葱 ねぎ 玉葱 ﾎﾝｸﾞﾌﾟﾚｰﾐ ｶﾐｶﾝ	611 kcal 24.0 g 23.2 g 1.8 g	792 kcal 30.8 g 30.8 g 2.6 g	
5 月	かき揚げ丼	牛乳	わかめの味噌汁 ぶどうゼリー	米 麦 さつまいも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 竹輪 たまご わかめ 油揚げ みそ かつお節 さば節	玉葱 ごぼう 人参 ほうれん草 ぶどうゼリー	666 kcal 19.6 g 18.3 g 2.4 g	809 kcal 23.6 g 21.9 g 2.9 g	
6 火	塩ねぎラーメン	牛乳	チーズはるまき	ラーメン ごま油 ごま じゃがいも 春巻きの皮 油	牛乳 豚肉 なた 焼き豚 チーズ 鶏肉	玉葱 人参 もやし 葉ねぎ	596 kcal 31.9 g 24.1 g 2.0 g	716 kcal 37.7 g 27.7 g 2.2 g	
7 水	カレーピラフ	牛乳	パンキンポタージュ りんごのムース	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉	牛乳 豚肉 ｽﾐﾐﾐ	人参 玉葱 グリﾝﾎﾞｰｽ ｲﾂﾎﾞ かぼちゃ りんごのﾑｰｽ	603 kcal 18.1 g 18.7 g 2.1 g	725 kcal 21.8 g 22.5 g 2.6 g	
8 木	クロックムッシュパン	牛乳	秋野菜のポトフ	食パン 小麦粉 小麦粉 さつまいも	牛乳 ロースﾄ チーズ 鶏肉 ウィナー	ﾊﾞﾂ 大根 かぼちゃ 玉葱 人参 小松菜 ｷﾔﾂｷ	750 kcal 37.3 g 34.5 g 3.2 g	877 kcal 44.3 g 41.4 g 3.9 g	
9 金	かますの蒲焼き丼	アシド ミルク	アシドミルク 豆腐ときのこのかきたま汁 みかん	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま かたくり粉	アシドミルク かます 木綿豆腐 たまご 鶏肉	生葱 人参 ｷﾔﾂｷ 小松菜 しめじ きくらげ みかん	625 kcal 24.2 g 13.9 g 1.9 g	736 kcal 32.4 g 23.2 g 2.8 g	
13 火	チゲうどん	牛乳	チヂミ ヨーグルト	うどん ごま油 小麦粉 米粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 かつお節 さば節 みそ 竹輪	にんにく 人参 大根 白菜 にら 玉葱 もやし	598 kcal 27.0 g 16.1 g 2.2 g	713 kcal 32.0 g 17.9 g 2.7 g	
14 水	焼肉丼	牛乳	ワンタンスープ	米 麦 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	生葱 人参 玉葱 ｷﾔﾂｷ ﾋｰﾏﾝ もやし ねぎ にんにく	586 kcal 25.8 g 21.1 g 1.3 g	722 kcal 30.7 g 24.9 g 1.7 g	
15 木	まるパン	牛乳	しいらのフライ コーンシチュー へらへらにんじん	ｺﾏﾊﾞﾝ 小麦粉 ﾊﾝｸﾞ 砂糖 油 じゃがいも ごま ごま油	牛乳 しいら たまご 鶏肉	ｺｰﾝﾊﾞｰｽﾄ ﾊﾞﾂ 人参 玉葱 ｲﾂﾎﾞ	638 kcal 33.2 g 25.5 g 2.8 g	807 kcal 39.7 g 34.6 g 3.0 g	
16 金	菜ご飯	牛乳	鶏の味噌漬け焼き 秋の香り味噌汁 みかん	米 麦 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお節 さば節	生葱 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ みかん	613 kcal 29.7 g 23.7 g 2.5 g	741 kcal 36.6 g 28.3 g 3.3 g	
19 月	ハヤシライス	牛乳	コーンポテト わかめと卵スープ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 小麦粉 かたくり粉	牛乳 豚肉 たまご ﾊｰｼﾝ わかめ	にんにく 玉葱 人参 ﾏｼｺｰﾙﾏ とうもろこし ﾊﾞﾂ	807 kcal 28.3 g 24.8 g 2.7 g	小学校なし	
20 火	けんちんうどん	牛乳	キャラメルポテト	うどん さといも こんにゃく ごま油 さつまいも 油 ｸﾞﾗﾝﾁｭｰ 小麦粉	牛乳 鶏肉 竹輪 かつお節 さば節	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	588 kcal 21.7 g 21.3 g 1.5 g	724 kcal 26.2 g 25.4 g 2.0 g	
21 水	ちゃめし	牛乳	おでん チーズぎょうざ	米 麦 こんにゃく さといも 油 ぎょうざの皮	牛乳 こんが さつまいも はんぺん 鶏肉 竹輪 かつお節 チーズ	人参 大根	645 kcal 28.7 g 23.4 g 2.6 g	817 kcal 36.3 g 29.3 g 3.5 g	
22 木	コッパパン	牛乳	マーメレード焼き 枝豆とひじきのサラダ ABCスープ	ｺﾏﾊﾞﾝ 油 ごま油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 ひじき	ﾎﾝｸﾞﾌﾟﾚｰﾐ 小松菜 ﾏｰﾐﾚｰﾄﾞ 大根 きゅうり 枝豆 人参 玉葱 ｷﾔﾂｷ	647 kcal 33.3 g 31.5 g 2.3 g	730 kcal 36.1 g 33.1 g 2.7 g	
23 金	さつま芋ご飯	アシド ミルク	アシドミルク じゃがいものそぼろ煮 鶏の唐揚げ ポイルブロッコリー 枝豆 みかん	米 さつまいも ごま じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 小麦粉	アシドﾐﾙｸ 鶏肉	人参 玉葱 牛しじみ 生葱 にんにく ｸﾞﾘﾝﾎﾞｰｽ 枝豆 みかん	778 kcal 32.9 g 23.7 g 2.1 g	970 kcal 41.6 g 33.0 g 2.6 g	小:なかよし給食 中:弁当給食
26 月	とりごぼうごはん	牛乳	大学芋 春雨スープ	米 麦 油 砂糖 さつまいも はるさめ	牛乳 鶏肉 ｾｰｼﾝ	ごぼう 人参 グリﾝﾎﾞｰｽ 玉葱 ｷﾔﾂｷ ﾊﾞﾂ	595 kcal 21.4 g 14.8 g 1.8 g	735 25.7 17.0 2.2	
27 火	きのこクリームスバゲティ	牛乳	コーンとたまごのスープ みかん	スバゲティ 小麦粉 かたくり粉	牛乳 ｾｰｼﾝ 鶏肉 たまご	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 とうもろこし えのきたけ 小松菜 みかん	573 kcal 26.8 g 16.4 g 2.1 g	676 kcal 31.9 g 19.3 g 2.7 g	
28 水	菜ご飯	牛乳	筑前煮 大根と白菜のみそ汁 手作りふりかけ	米 麦 こんにゃく さといも 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 さつまいも みそ かつお節 ちりめんじゃこ 昆布	ごぼう 人参 たけのこ 牛しじみ 大根 玉葱 ほうれん草 白菜 小松菜	578 kcal 28.8 g 14.3 g 3.0 g	705 kcal 33.5 g 16.1 g 3.2 g	
29 木	黒パン	牛乳	チキンガーリックソース 粉ふき芋 やさしいつばりスープ ミックスベリープリン ナムル	黒パン ｵｰﾌﾞ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 あおのり いんげんまめ ウィナー	にんにく ﾊﾞﾂ 玉葱 かぼちゃ ｾｰｼﾝ ｷﾔﾂｷ 人参 ﾄﾓ ｻﾐﾀﾞﾐ ｸﾞﾘﾝﾎﾞｰｽ	680 kcal 26.9 g 27.5 g 2.2 g	798 kcal 33.6 g 27.6 g 2.9 g	
30 金	ポーク&ビーンズカレー	牛乳		米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ﾐｯｸｽﾎﾞｰﾝｽﾞ ｶﾞﾙﾊﾞﾝｸﾞﾘｯﾌﾟ	玉葱 にんにく 人参 もやし きゅうり	573 kcal 20.7 g 16.3 g 1.8 g	中学校なし	