

献立名		牛にゅう	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料など	小学校 (1・4年生)	中学校 (2年生)
1月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			456 kcal	570 kcal
	肉豆腐		しらたき、あぶら、さとう	とうふ、ぶた肉	にんじん、しめじ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ	19 g	23.3 g
	ゆず香あえ		さとう	かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず	酢、しょうゆ、塩	9 g	10.7 g
							2 g	2.4 g
2月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			542 kcal	677 kcal
	おでん		こんにゃく、さとう	あつあげ、とり肉、うずらたまご	だいこん、にんじん、ゆず	しょうゆ、塩、みりん、酒、酢	21 g	25.8 g
	野菜のおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ	11 g	13.9 g
							2 g	2.9 g
みかんの日	ミートスパゲッティ	○	スパゲッティ、あぶら、さとう	あいびき肉、牛にゅう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	※ワイン、塩、しょうゆ、ケチャップ、マスタードソース、しょうゆ	482 kcal	602 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	塩、こしょう	19 g	24.3 g
	みかん				みかん		20 g	24.5 g
							2 g	2.9 g
4月	フルコギ餅	○	ごはん、さとう、はちみつ	ぶた肉、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、青ピーマン、ねぎ、もやし	しょうゆ、酒	457 kcal	571 kcal
	小松菜サラダ			ツナ	こまつな、キャベツ、きゅうり	酢、塩、しょうゆ	22 g	27.4 g
	◆ミニ豆乳プリン		ミニとうにゅうプリン				11 g	13.6 g
							1 g	1.4 g
5月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			592 kcal	740 kcal
	豚肉と大根の煮物		こんにゃく、あぶら、さとう	ぶた肉、にぼし	だいこん、ねぎ、しょうが、グリーンピース	しょうゆ、塩、	23 g	28.2 g
	三色あえ			かつお節	こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん	14 g	17.7 g
							2 g	2.3 g
8月	親子丼	○	ごはん、さとう	たまご、とり肉、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	750 kcal	937 kcal
	大根の酢の物		さとう		だいこん、きゅうり	酢、しょうゆ、塩	25 g	30.8 g
	大芋いも		さつまいも、あぶら、水あめ			水、しょうゆ	38 g	47.3 g
							2 g	2.8 g
カミカミ献立	茶ごはん	○	ごはん、おぎ	牛にゅう			555 kcal	694 kcal
	アジの南蛮漬け		こおぎこ、さとう、あぶら	あじ	青ピーマン、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、みりん、	27 g	33.4 g
	しのだ和え		さとう	油あげ	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	しょうゆ	13 g	15.8 g
							1 g	1.7 g
10月	◆ターメリックライス	○	ごはん	牛にゅう		ターメリック、コンソメ	555 kcal	694 kcal
	さつまいものシチュー		さつまいも、こおぎこ、バター、あぶら	とり肉、牛にゅう	さいやいんげん、にんじん、玉ねぎ	塩、コンソメ、水、こしょう	19 g	24.0 g
	◆レモンキャベツ		さとう、あぶら		キャベツ、もやし、レモン	塩、こしょう	15 g	18.3 g
	オレンジゼリー		さとう	寒天	オレンジジュース	水	2 g	1.9 g
リクエスト献立	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			622 kcal	778 kcal
	八宝菜		かたくり粉	ぶた肉、うずらたまご	にんじん、ほうごい、豆苗、肉ひき肉、チンゲンサイ、干しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、こしょう、酒	20 g	25.2 g
	スタミナサラダ		あぶら	ハム	レタス、トマト、きゅうり、にんじん、にんにく	酢、塩、しょうゆ	16 g	20.2 g
	フルーツ白玉		もち、さとう	牛にゅう、寒天	みかん、ぶどう、レモン		2 g	3.0 g
12月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			625 kcal	781 kcal
	豆腐のケチャップ炒め		あぶら、さとう	とうふ、ぶたミンチ	にんにく、ねぎ、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、酒、こしょう	24 g	30.6 g
	パンサンスー		はるさめ、あぶら、さとう	たまご、ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	塩、酢、しょうゆ	21 g	26.6 g
							2 g	2.6 g
15月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			597 kcal	746 kcal
	肉じゃが		じゃがいも、あぶら、さとう	ぶた肉、にぼし	玉ねぎ、にんじん、しょうが、いんげん	しょうゆ、酒、みりん	22 g	28.1 g
	味噌あえ			焼きのり	こまつな、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	15 g	19.2 g
							2 g	2.2 g
16月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			533 kcal	666 kcal
	ヤンニョムチキン		かたくり粉、あぶら、さとう	とり肉、みそ		塩、酒、ケチャップ、酢、しょうゆ	22 g	27.9 g
	チョレギサラダ		さとう		きゅうり、キャベツ、だいこん	しょうゆ、酢、塩、こしょう	13 g	16.1 g
	わかめスープ			わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう	2 g	2.7 g
17月	◆ペペロンチーノ	○	スパゲッティ、あぶら	ベーコン、牛にゅう	にんじん、いんげん、しめじ	塩、こしょう、コンソメ	695 kcal	869 kcal
	ハムサラダ		あぶら	ハム	レタス、トマト、きゅうり、にんじん、にんにく、だいこん	酢、塩、しょうゆ	23 g	28.4 g
	かぼちゃマフィン		こおぎこ、さとう	たまご、牛にゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	21 g	26.2 g
							2 g	2.1 g
18月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			584 kcal	730 kcal
	マーボー豆腐		あぶら、さとう、かたくり粉	とうふ、ぶたミンチ、みそ	しょうが、ねぎ、干しいたけ、たけのこ	塩、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン	23 g	28.4 g
	春雨サラダ		はるさめ、あぶら、さとう	ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	塩、酢、しょうゆ	19 g	23.4 g
							2 g	3.1 g
高知の食べもの	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			654 kcal	817 kcal
	ふかのゆずソースからめ		かたくり粉、あぶら、さとう	ふか	しょうが、ゆず	酒、しょうゆ、みりん	26 g	32.6 g
	ほうれん草の和え物				ほうれん草、もやし、にんじん	しょうゆ	23 g	28.8 g
	かぼちゃのみど汁			油揚げ、にぼし、みそ	かぼちゃ、こまつな、しめじ、ねぎ		2 g	2.2 g
冬至の日	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			557 kcal	696 kcal
	肉豆腐		しらたき、あぶら、さとう	とうふ、ぶた肉	にんじん、しめじ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ	24 g	30.1 g
	ゆず香あえ		さとう	かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず	酢、しょうゆ、塩	15 g	18.5 g
							2 g	2.6 g
23月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			589 kcal	736 kcal
	鶏肉の甘酢炒め		かたくり粉、さとう、あぶら	とり肉	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢	19 g	23.7 g
	キャベツの生薬油あえ				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん	16 g	20.5 g
							2 g	2.3 g
クリスマス献立	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			689 kcal	861 kcal
	◆モミの木チキン		あぶら	モミの木チキン			22 g	27.8 g
	マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	ハム	にんじん、きゅうり	塩、こしょう	32 g	39.5 g
	コンソメスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、コーン	固形コンソメ、塩、こしょう	3 g	3.4 g
25月	クリスマスデザート		薄力粉、バター、あぶら、さとう	牛にゅう、たまご		ベーキングパウダー、ビュアココア、ミルクココア		
	にしとさのベジ食べる！ふゆカレー	○	ごはん、おぎ、さつまいも、じゃがいも	ぶた肉、牛にゅう	だいこん、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ	カレールウ、塩、こしょう	597 kcal	746 kcal
	大根サラダ		あぶら、さとう		だいこん、きゅうり、レタス	酢、塩	24 g	30.0 g
	カルピスかん		さとう	乳酸菌飲料、牛乳、寒天		水	18 g	22.1 g
							3 g	3.4 g