



こんだてよていひょう
献立予定表



1 なん ナン なつやさいきーまかれー 夏野菜キーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 すばげいさらだ スパゲティサラダ れいとうみかん 冷凍みかん エネルギー 741 kcal たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 3.7 g	2 ひやしきつねうどん 冷やしきつねうどん (ソフトめん) (ソフトめん) (ひやしきつねうどんのぐ) (冷やしきつねうどんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべあげ ちくわの磯辺揚げ エネルギー 736 kcal たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 3.7 g	3 まーぼーなすどん 麻婆茄子丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (まーぼーなす) (麻婆茄子) ぎゅうにゅう 牛乳 だいこんとつなのさらだ 大根とツナのサラダ エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 25.1 g しよくえん 2.5 g	4 こう2 びーぐるーぶこんだて 《高2 Bグループ献立》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのたつたあげ サバの竜田揚げ ぼてとさらだ ポテトサラダ こんさいじる 根菜汁 エネルギー 789 kcal たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 2.1 g	5 こう2 びーぐるーぶこんだて 《高2 Bグループ献立》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくしゅうまい ボーグシュウマイ ほうれん草のおひたし ほうれん草のおひたし かきたま汁 かきたま汁 エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 25.7 g しよくえん 2.4 g
こうとうぶ2ねんせいが かていかのじゅぎょうで かんがえた こんだてです				
8 みるくばん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 つなのおむれつ ツナオムレツ みそまよねーずさらだ みねすとりーね ミネストローネ エネルギー 776 kcal たんぱくしつ 26.8 g しよくえん 3.8 g	9 そふとめんのみーとそーす ソフトめんのミートソース (そふとめん) (ソフトめん) (みーとそーす) (ミートソース) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶろっこりーとちーずのさらだ ブロッコリーとチーズのサラダ エネルギー 786 kcal たんぱくしつ 29.3 g しよくえん 3.5 g	10 るーろーはん ルーローハン (むぎごはん) (麦ご飯) (るーろーはんのぐ) (ルーローハンの具) ぎゅうにゅう 牛乳 たまごすーぶ 卵スープ とうにゅうぶりん 豆乳プリン エネルギー 754 kcal たんぱくしつ 29.3 g しよくえん 2.2 g	11 むぎごはん 麦ご飯 なつとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめいりたまごやき 枝豆入り玉子焼き しおこんぶあえ 塩昆布和え とんじる 豚汁 エネルギー 769 kcal たんぱくしつ 31.4 g しよくえん 2.5 g	12 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのてりやき サワラの照り焼き ひじきのいために ひじきの炒め煮 まごわやさしいみそしる まごわやさしいみそ汁 エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 32.5 g しよくえん 2.7 g
ルーローハン は たいわんの ていばんりょうりです あまからく あじつけしたにくを ごはん に かけてたべます				
15 けいろうのひ 敬老の日 エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 3.2 g	16 とんこつらーめん 豚骨ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 たかなまんにゅう 高菜まんじゅう きゅうりのなめたけあえ エネルギー 752 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 3.8 g	17 ゆかりごはん ゆかりご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずころっけ チーズコロッケ わさびあえ わさび和え しろみぎかなのすましじる 白身魚のすまし汁 エネルギー 749 kcal たんぱくしつ 24.1 g しよくえん 3.2 g	18 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 そーすつくね ソースつくね こんにやくのおかか煮 こんにゃくのおかか煮 さつま汁 さつま汁 エネルギー 736 kcal たんぱくしつ 26.9 g しよくえん 2.8 g	19 《やまがたけんのあじ》 《山形県の味》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぼんたらのさいきょうやき ボンタラの西京焼き やまがたのだし 山形のだし 芋煮 芋煮 エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 28.1 g しよくえん 2.0 g
ぼんたらとは ちいさいまだらのことで やまがたけん のある とうほくちほうで よばれています				
22 こっぺばん コッペパン めーぶるじやむ メーブルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 みーとぼーる ミートボール ぶろっこりーのそてー ブロッコリーのソテー カレーすーぶ カレースープ エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 3.2 g	23 秋分の日 秋分の日 エネルギー 725 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.8 g	24 さんしよくどん 三色丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (さんしよくどんのぐ) (三色丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 みそけんちんじる みそけんちん汁 ぶどうぜりー ぶどうゼリー エネルギー 725 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.8 g	25 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ カツオとじゃがいものごまがらめ のりずあえ のり酢和え いなかにる 田舎汁 エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 2.8 g	26 はやしらいた ハヤシライス (むぎごはん) (麦ご飯) (はやしらー) (ハヤシルー) ぎゅうにゅう 牛乳 きりぼしだいこんのさらだ 切干大根のサラダ エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 24.5 g しよくえん 2.6 g
29 はちみつぱん はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのばじるととまとそーすがけ 鶏肉のバジルトマトソースがけ まりねさらだ マリネサラダ かぼちゃのぼたーじゅ かぼちゃのボタージュ エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 29.4 g しよくえん 3.1 g	30 さんらーたんめん サンラータンメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 とまとあげぎょうざ トマト揚げ餃子 めんまのちゅうかあえ メンマの中華和え エネルギー 776 kcal たんぱくしつ 33.9 g しよくえん 3.2 g	1 さんらーたんめんは、 かんじて「酸辣湯 麺」とかきます すっぱくて からい あじつけが とくちよう です エネルギー 776 kcal たんぱくしつ 33.9 g しよくえん 3.2 g	春と秋に 旬がある!? かつお かつおは、春から初夏にかけて三陸沖 まで北上し、秋から南下します。季節に よって味わいがかわり、春頃の「初がつ お」はたたきに、秋頃 の「戻りがつつお」は刺 身がおすすめです。	

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。