

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3 月	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン缶	648	17.9	
4 火	牛乳 ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 鯖の西京みそ焼き 沢煮椀	大豆 さわら みそ 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう たけのこ だいこん	623	26.6	
5 水	牛乳 高菜チャーハン 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	ロースハム 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん 三温糖 油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり 高菜漬	694	27.0	
6 木	牛乳 プルコギ丼 トックスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 トック 油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご はくさい だいこん	600	21.8	
7 金	牛乳 ライスパスタのミートソース キャベツのサラダ りんごゼリー	ベーコン 大豆 豚肉 粉寒天 牛乳	ライスパスタ 三温糖 米粉 油	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りんごジュース	609	19.0	
25 火	牛乳 カレーライス 大根サラダ	鶏肉 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも 三温糖 はちみつ ごま油 油	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	657	22.0	
26 水	牛乳 昆布ごはん 竹輪の磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 昆布 あおのり 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも でんぷん 油	にんじん さやいんげん たまねぎ グリンピース	655	22.6	
27 木	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油	にんじん パセリ トマトピューレ ホールトマト缶 しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ セロリ キャベツ	651	21.3	
28 金	牛乳 わかめごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物	鮭 鶏肉 高野豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ ごぼう 干し椎茸	627	30.3	
31 月	【やさいの日】牛乳 クリームライス 野菜チップス キャロットゼリー	鶏肉 豆乳 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも さつまいも はちみつ 三温糖 油	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ かぼちゃ パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン缶 ごぼう れんこん オレンジジュース	691	21.2	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					8月分 一日あたりの平均	646	23.0
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0