



給食献立表



実施日 日 曜日	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	1食分 kcal	たんぱく質 g
2 月	牛乳 中華ちまき 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ <small>端午の節句献立</small>	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 豆腐	もち米 油 ごま油 はるさめ さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり こまつな チンゲンサイ 長ネギ にはら	561	25.7
6 金	牛乳 チキンカレーライス トマトドレッシングサラダ すりおろしりんごゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 粉寒天	精白米 麦 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり キャベツ トマト りんごジュース りんご	670	22.3
9 月	牛乳 グリンピース五目ごはん 肉じゃがが煮 キャベツのレモン和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 けずり節	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ グリンピース いんげん だいこん きゃべつ レモン汁	586	22.0
10 火	牛乳 ごはん 鯖のごまみそ焼き 五目豆煮 じゃがいもの味噌汁 <small>まごわやさしい献立</small>	牛乳 さば みそ 大豆 けずり節 わかめ	精白米 さとう すりごま 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ たまねぎ こまつな	602	29.0
11 水	牛乳 きなこ揚げパン チリコンカン ツナコーンサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 青大豆 ひよこ豆 ツナ	油 コッパン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ ホーン	617	26.3
12 木	牛乳 チンジャオロース丼 ポリポリ磯大豆 くだもの	牛乳 豚肉 みそ 大豆 じゃこ あおのり	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン くだもの	660	27.0
13 金	牛乳 肉汁うどん カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ 豆腐	うどん 油 さとう でんぷん 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ネギ きゃべつ もやし きゅうり 桃缶 りんご缶 みかん缶	612	25.8
16 月	牛乳 エビチャーハン ポテト春巻き わかめスープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム チーズ 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 ごま油 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース えのき 長ねぎ	626	28.7
17 火	牛乳 野沢菜漬ごはん 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 鮭 鶏肉 けずり節 みそ	精白米 麦 ごま油 油 こんにゃく さとう じゃがいも 麩	野沢菜漬 ごぼう にんじん グリンピース だいこん きゃべつ こまつな	618	27.5
18 水	牛乳 カレーミートドック マカロニサラダ くだもの	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ	コッパン 油 さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん フロッキー きゃべつ こまつな くだもの コーン	526	24.9
19 木	牛乳 ごはん 鮭のバター醤油焼き 野菜のおろし和え 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 鮭 けずり節 生揚げ みそ	精白米 油 バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン もやし こまつな えのき きゅうり だいこん ながねぎ	567	30.0
20 金	牛乳 あさりの和風スープパスタ マセドアンサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン けずり節 出汁昆布 あさり 豆乳	スパゲティ オリーブ油 油 でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな コーン きゅうり いんげん レーズン	679	26.2
23 月	牛乳 シシジューシー 人参シリシリ イナムドッチ汁 <small>沖縄料理</small>	牛乳 豚肉 昆布 さつまいも揚げ ツナ 卵 みそ	精白米 麦 油 こんにゃく	にんじん もやし にんにく たまねぎ だいこん こまつな	551	23.9
24 火	牛乳 ごはん アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 鱈 けずり節 豆腐 みそ	精白米 油 小麦粉 さとう	だいこん にんじん きゃべつ えのき しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	608	28.5
25 水	牛乳 ミルクパン パスティッチョ レヴィシアスーパ <small>ギリシャ料理</small>	牛乳 豚肉 豆乳 チーズ ベーコン ひよこ豆	ミルクパン オリーブ油 マカロニ 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン ホールトマト セロリ きゃべつ	593	25.6
26 木	牛乳 麦ごはん めかぶ入り和風卵焼き 切干大根のお浸し すいとん	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ けずり節 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 油 中力粉	しょうが にんじん 切干大根 もやし ほうれんそう えのき たまねぎ だいこん こまつな	622	28.4
27 金	牛乳 ソースカツ丼 ごまチーズサラダ 紅白ゼリー <small>運動会応援メニュー</small>	牛乳 豚肉 干しひじき チーズ 寒天	精白米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 白ごま ごま油	にんじん もやし きゃべつ こまつな クランベリージュース	662	30.4
31 火	牛乳 トマトスパゲティ イタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 いか	油 スパゲティ オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト レモン汁 ホールトマト ビーマン きゃべつ こまつな にんじん くだもの	529	24.0

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均	605	26.5
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

