

日	曜	献立	牛乳	材料名			栄養価 1人1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1	月	四川豆腐ライスはるさめサラダ くだもの (なつみ)	○	牛乳, 豚かた肉, 生あげ	精白米, 発芽玄米, 米油, 三温糖, でんぷん, ごま油, はるさめ, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 小松菜, キャベツ, もやし, なつみ	640 24.9
2	火	山菜おこわ さばの新茶みそ焼き 和風サラダ かきたま汁	○	牛乳, 鶏もも肉, 油あげ, さば, 甘みそ, 木綿豆腐, 鶏卵	精白米, もち米, 三温糖, 白ごま, でんぷん	干しいたけ, にんじん, たけのこ水煮, ぜんまい水煮, しょうが, 大根, 小松菜, キャベツ, えのきたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	604 32.4
8	月	グリーンピースご飯 さけの竜田揚げ もやしとわかめのあえ物 豆腐とキャベツのみそ汁	○	牛乳, さけ, わかめ, 木綿豆腐, みそ	精白米, 発芽玄米, 油, でんぷん, 小麦粉	グリーンピース, しょうが, もやし, 小松菜, キャベツ, えのきたけ	576 30.0
9	火	ご飯 かつおと野菜の煮物 アスパラサラダ くだもの (メロン)	○	牛乳, かつお, 生あげ	精白米, 米油, でんぷん, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油	しょうが, にんじん, 大根, さやいんげん, もやし, キャベツ, 小松菜, グリーンアスパラガス, メロン	618 28.0
10	水	ツナコーントースト 春野菜のポトフ マカロニサラダ	○	牛乳, ツナ油漬, ベーコン, 豚かた肉, ウィナー	食パン, マヨネーズ (卵不使用), 米油, じゃがいも, マカロニ, 三温糖	コーン, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, かぶ, スナックえんどう	767 31.0
11	木	ご飯 白インゲン豆のコロッケ 野菜の塩昆布和え たけのこのみそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 白いんげん豆, いんげん豆, 塩昆布, 油あげ, 木綿豆腐, みそ, わかめ	精白米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし, たけのこ水煮	699 28.4
12	金	ソース焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚かた肉, 豚ひき肉, 鶏もも肉, 生わかめ, 木綿豆腐, ヨーグルト	むし中華めん, 米油, ごま油	にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, しょうが, 長ねぎ, りんご缶, みかん缶	513 24.5
15	月	ご飯 さわらの香味焼き ポテトきんぴら 呉汁	○	牛乳, さわら, 油あげ, 豚かた肉, みそ, 大豆, 豆乳	精白米, 三温糖, ごま油, 白すりごま, 米油, じゃがいも, こんにゃく	にんにく, しょうが, 長ねぎ, れんこん, にんじん, さやいんげん, 大根, かぼちゃ, 小松菜	656 32.3
16	火	鶏そぼろご飯 チップスサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, みそ, わかめ	精白米, 発芽玄米, 米油, 三温糖, ごま油	ほうれん草, れんこん, ごぼう, キャベツ, 大根, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ	646 29.3
17	水	大豆入りカレーライス じゃこサラダ	○	牛乳, 豚かた肉, 大豆, ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, 米油, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜	691 27.4
18	木	中華あんかけご飯 ポリポリ磯大豆 冷凍みかん	○	牛乳, 豚かた肉, なんと, いか, 大豆, かえりじゃこ, 青のり	精白米, 発芽玄米, 米油, でんぷん, ごま油, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 白菜, チンゲン菜, 冷凍みかん	620 26.2
19	金	胚芽パン タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツのクリームスープ	○	牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト, ベーコン, 牛乳	ミルクパン, 米油, バター, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが, パセリ, にんじん, キャベツ	764 34.1
22	月	ハヤシライス マセドアンサラダ カルピスゼリー	○	牛乳, 豚かた肉, ボンレスハム, 粉寒天	精白米, 発芽玄米, 米油, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, トマトジュース, トマト, きゅうり	649 22.0
23	火	小松菜チャーハン わんたんスープ くだもの (すいか)	○	牛乳, 豚ひき肉, なんと, 豚かた肉	精白米, 発芽玄米, 米ぬか油, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, 小玉すいか	532 22.5
24	水	てり焼きチキンバーガー コーンシチュー フライドポテト	○	牛乳, 鶏もも肉, 調理用牛乳, いんげん豆, 生クリーム	丸パン, 米油, バター, 小麦粉, じゃがいも	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, コーン, クリームコーン, パセリ	818 27.4
25	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳, 豚ロース肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, みそ, わかめ	精白米, 米油, ビーフン, じゃがいも	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ	690 32.5
26	金	スパゲッティミートソース コールスローサラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉	スパゲッティ, オリーブ油, 米油, 小麦粉, 三温糖, しらたま, 上白糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム水煮, トマト, もやし, キャベツ, みかん缶, りんご缶	679 26.1
30	火	こぎつねご飯 ちくわのいそべあげ 具だくさんみそ汁	○	牛乳, 油あげ, 焼きちくわ, 青のり, みそ	精白米, 発芽玄米, 米油, 三温糖, 小麦粉, でんぷん, じゃがいも	えのきたけ, ごぼう, にんじん, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	596 24.7
31	水	ガーリックトースト ポークビーンズ パンブキンサラダ	○	牛乳, 豚かた肉, 大豆	ソフトフランスパン, バター, オリーブ油, 米油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム水煮, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 小松菜, かぼちゃ	585 25.6

◎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。