



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
1 木	牛乳 かきたまうどん カリカリ ^{あぶらあ} 油揚げサラダ <small>抹茶白玉団子</small> <small>八十八夜こんだて</small>	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 小豆	冷凍うどん さとう でんぷん 油 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし きゅうり きゃべつ	594	27.6
2 金	牛乳 中華ちまき ワンタンスープ なつみ <small>端午の節句(5日)こんだて</small>	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 なたと	もち米 油 ごま油 ワンタンの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ 長ねぎ チンゲンサイ なつみ	587	27.2
7 水	牛乳 じゃこわかめご飯 ^{はん} 肉じゃが煮 野菜のからしあえ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 米粒麦 油 白ごま こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ アスパラガス もやし	573	23.8
8 木	牛乳 野菜たっぷりピビンバ トマたまスープ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが トマト オレンジジュース	621	25.3
9 金	牛乳 ご飯 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	精白米 油 でんぷん さとう 白ごま 糸こんにやく ごま油 あられ麩	しょうが きゃべつ にんじん きゅうり たけのこ 長ねぎ	582	28.1
12 月	牛乳 ポテトパン かぶのスープ アスパラガスサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズ豆	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン コーン にんじん にんにく きゃべつ かぶ ホールトマト アスパラガス りんご	578	25.9
13 火	牛乳 グリーンピースご飯 ^{はん} いかの香味焼き パリパリサラダ 貝汁	牛乳 いか みそ 大豆	精白米 米粒麦 さとう ごま油 油 ワンタンの皮 じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 長ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう	565	26.3
14 水	牛乳 五目あんかけ焼きそば ポテト ^{いそだいず} 磯大豆 レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 竹輪 いか 大豆 あおのり 粉寒天	油 中華麺 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい にら レモン汁	576	25.2
15 木	牛乳 ^{むぎ} 麦ご飯 ^{さんぞくあ} 山賊揚げ <small>長野県の料理</small> キャベツのレモンあえ なめこ ^じ 汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん きゃべつ レモン汁 なめこ こまつな 長ねぎ	629	23.7
16 金	牛乳 ひじきご飯 ^{はん} 焼きししゃも 豚汁 セミノール	牛乳 昆布 ひじき 油揚げ 青大豆 ししゃも 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ セミノール	582	28.1
19 月	牛乳 オレンジトースト チリコンカン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆	食パン バター 油 じゃがいも さとう オリーブ油	マーメイド たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム レモン汁 トマト 赤パプリカ きゃべつ こまつな	591	24.6
20 火	牛乳 ご飯 ^{はん} 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ ^{よしの} 吉野汁	牛乳 さば みそ のり 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 さとう こんにやく でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん きゃべつ もやし こまつな 干しいたけ	604	28.1
21 水	牛乳 ^{こうや} 高野豆腐のそぼろ ^{どん} 丼 さつま汁 パイナップル	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ パイナップル	613	24.6
22 木	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ マカロニスープ	牛乳 ハム 鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	精白米 米粒麦 オリーブ油 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン パセリ にんにく きゃべつ ほうれんそう	646	27.0
23 金	牛乳 海鮮 ^{かいせん} トマトパスタ グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン あさり えび いか 卵	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく たまねぎ ホールトマト マッシュルーム きゃべつ こまつな きゅうり バナナ	666	27.6
26 月	牛乳 ^{こめ} 米粉のチキンカレーライス もやしサラダ メロン	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳	精白米 米粒麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ もやし コーン メロン	691	22.6
27 火	牛乳 えびチャーハン ^{はるま} 春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース 長ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく きゃべつ チンゲンサイ	644	27.9
28 水	牛乳 ^{はん} ご飯 おかか ^{なま} かりかけ 生揚げと野菜の ^{やさい} 煮物 ^い しらす入りサラダ	牛乳 粉かつお 生揚げ 豚肉 しらす干し	精白米 さとう 白ごま 油	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん もやし こまつな しょうが	611	26.6
29 木	牛乳 ^{くろさう} 黒砂糖パン アスパラガスと鶏肉のグラタン ひよこ豆のスープ ^{れいとう} 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく かぶ こまつな 冷凍みかん きゃべつ	629	25.1
30 金	牛乳 ^{むぎ} 麦ご飯 アジフライ ^{わふう} 和風サラダ みそけんちん汁	牛乳 アジ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 小麦粉 パン粉	にんじん きゃべつ もやし えのき しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな だいこん	605	26.8

◎お米は、国産ブレンド米を使用します。
◎15日の山賊揚げは長野県塩尻市の郷土料理です。
※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増えることがあります。

1日あたりの平均	609	26.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8