



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	玄米入りごはん	○	鶏と豆腐の五目つくね 梅ドレッシングサラダ みそ汁	米,発芽玄米,パン粉,さとう, でんぷん,ひまわり油,じゃがいも	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,芽ひじき, みそ,わかめ,油揚げ	ごぼう,にんじん,長ねぎ,しょうが, もやし,キャベツ,きゅうり,ねり梅, たまねぎ,えのきたけ,こまつな	606 kcal 26.6 g
6金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ くだもの	米,麦,ひまわり油,バター, 小麦粉,さとう	牛乳,豚肉,みそ,生クリーム	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, しめじ,マッシュルーム,トマト, グリーンピース,もやし,キャベツ, ほうれんそう,ホールコーン,くだもの	662 kcal 19.7 g
9月	ごはん	○	のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	米,麦,さとう,ひまわり油, こんにゃく,じゃがいも,でんぷん	牛乳,ほしりの,粉かつお, 鶏ひき肉,生揚げ,みそ	しょうが,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,キャベツ,もやし	647 kcal 23.4 g
10火	和風カレー丼	○	じゃこサラダ オレンジゼリー	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぷん, ごま油	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,わかめ, ちりめんじゃこ,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ,長ねぎ,こまつな, もやし,きゅうり,ホールコーン, オレンジジュース	644 kcal 24.7 g
11水	きな粉ココア 揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	コッペパン,さとう,ワンタンの皮, ごま油,はるさめ,ひまわり油	牛乳,きな粉,豚肉, なると(卵不使用),ツナ	にんじん,干しいたけ,だけのこ, もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな, キャベツ,だいこん,きゅうり	600 kcal 22.5 g
12木	クリームスープ スパゲッティ	○	フレンチサラダ くだもの	スパゲッティ,ひまわり油, バター,小麦粉,さとう	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳, 生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, クリームコーン,ホールコーン, パセリ,キャベツ,もやし,きゅうり, くだもの	650 kcal 22.8 g
13金	ひじきごはん	○	焼き魚(さば文化干し) 野菜のごま酢和え だけのこわかめのみそ汁	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,白すりごま	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉,芽ひじき, さつま揚げ(卵不使用),さば, 油揚げ,みそ,わかめ	ごぼう,にんじん,干しいたけ, さやいんげん,もやし,キャベツ, だけのこ,たまねぎ,えのきたけ	650 kcal 31.8 g
16月	もずく丼	○	はりはりサラダ フルーツポンチ	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油,白ごま	牛乳,豚ひき肉,もずく, ちりめんじゃこ,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん,もやし だけのこ,たまねぎ,えのきたけ,ピーマン, きゅうり,キャベツ,こまつな,切干大根, パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	634 kcal 20.5 g
17火	ハニートースト	○	トマトシチュー 人参ドレッシングサラダ	食パン,バター,はちみつ,小麦粉, ひまわり油,じゃがいも,さとう, シエルマカロニ	牛乳,豚肉,赤いんげんまめ	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい, マッシュルーム,トマト,グリーンピース, キャベツ,もやし,ほうれんそう, ホールコーン	602 kcal 21.2 g
18水	京風うどん	○	ちくわのいそべ揚げ 野菜のごまみそあえ	うどん,でんぷん,ひまわり油, 小麦粉,さとう,練りごま,白すりごま	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ 焼き竹輪(卵不使用),あおのり	にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	624 kcal 24.3 g
19木	ガーリックピラフ	○	さけのマッシュポテト焼き トマたまスープ	米,麦,ひまわり油,バター, じゃがいも,でんぷん	牛乳,鶏肉,さけ,ベーコン,卵	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,マッシュルーム, グリーンピース,パセリ,キャベツ, トマト,こまつな	694 kcal 27.0 g
20金	キムチチャーハン	○	チョレギサラダ トックスープ カルピスゼリー	米,麦,ひまわり油,白ごま,ごま油, トック,さとう	牛乳,豚ひき肉,卵,わかめ, 鶏肉,豆腐,粉寒天	にんにく,しょうが,白菜キムチ(唐無し), ピーマン,長ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,チンゲンサイ,たまねぎ, にんじん,えのきたけ,こまつな,みかん缶	601 kcal 20.9 g
23月	ピザトースト	○	マカロニボトフ ブルーベリーヨーグルト	食パン,ひまわり油,じゃがいも, マカロニ,さとう	牛乳,ベーコン,ロースハム, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ピーマン,キャベツ,ブルーベリー, レモン	604 kcal 25.0 g
24火	あぶたま丼	○	ツナと野菜のからし和え 冷凍みかん	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,でんぷん	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,卵,ツナ	しょうが,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,グリーンピース,もやし, こまつな,きゅうり,冷凍みかん	653 kcal 26.9 g
25水	ポークカレーライス	シ ョ ア	米粉マカロニサラダ	米,麦,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,米粉マカロニ,さとう	発酵乳,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,しめじ,トマト,もやし,キャベツ	622 kcal 19.4 g
26木	ジャージャーめん	○	もやしサラダ にらたまスープ	蒸し中華めん,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,みそ, ベーコン,豆腐,卵	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, だけのこ,干しいたけ,長ねぎ,もやし, きゅうり,こまつな,ホールコーン, だいこん,えのきたけ,にら	609 kcal 25.7 g
27金	かつおめし	○	土佐煮 和風サラダ ゆずスカッシュゼリー	米,麦,米粉,さとう,白ごま,こんにゃく, じゃがいも,ごま油,ひまわり油	牛乳,かつお,鶏肉,粉かつお, わかめ,粉寒天	しょうが,にんじん,だけのこ, さやいんげん,もやし,キャベツ, きゅうり,ゆず	604 kcal 22.5 g
31火	チキンライス	○	洋風たまご焼き キャベツスープ	米,麦,ひまわり油,バター, じゃがいも,マヨネーズ	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵, チーズ,豚肉,豆腐	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,グリーンピース, さやいんげん,キャベツ,えのきたけ, 長ねぎ	676 kcal 26.3 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

5月分 一日あたりの平均	632 kcal 24.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g