

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
2	月	二色そばろごはん ぶどう豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 大豆 とうふ わかめ	米 麦 油 水あめ	かんぴょう しょうが もやし こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	613	28.6	
3	火	えびピラフ じゃがいものハニーサラダ アクアコッタ	○	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン 卵 えび	米 麦 油 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きゅうり にんにく セロリー ホールトマト キャベツ	576	23.6	
4	水	ガーリックトースト にんじんのラペ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 生クリーム ベーコン ツナ あさり いんげん豆	ソフトフランスパン 油 バター ごま じゃがいも	にんにく パセリ にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ くだもの	595	23.4	
5	木	麦ごはん じゃがいものきんぴら煮 だいこんじゃこサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも ごま しらたき	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん もやし きゅうり ぶどうジュース	606	24.2	
6	金	ごまわかめごはん さわらの梅肉焼き 切り干しだいこん入りおひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さわら とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく	しょうが ねり梅 にんじん ねぎ キャベツ こまつな 切り干しだいこん ごぼう だいこん しいたけ(乾)	601	29.2	
9	月	中華丼 やさいの中華和え 卵スープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 いか えび わかめ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい だいこん しいたけ(乾) チンゲンサイ	568	26.2	
10	火	けんちんうどん ちくわのいそべ揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ	うどん(冷) 油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり もやし 玉ねぎ	619	26.5	
11	水	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海藻	米 麦 油 じゃがいも バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールトマト セロリー キャベツ だいこん くだもの	655	19.6	
12	木	ゆかりごはん 卵焼き 五目豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ 大豆 油揚げ わかめ	米 麦 油 こんにゃく	ゆかり 玉ねぎ しいたけ(乾) にんじん かんぴょう 絹さや ごぼう だいこん えのきたけ	584	27.2	
13	金	黒ざとうパン たらのパン粉焼き カラフルサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ヨーグルト ベーコン たら ツナ 大豆 レンズ豆 粉チーズ	黒ざとうパン 油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも マカロニ	パセリ レモン ホールトマト にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー だいこん	636	29.8	
16	月	スパゲッティミートソース じゃがいもサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター ごま じゃがいも	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ きゅうり くだもの	596	25.0	
17	火	麦ごはん 生揚げのそばろあんかけ キャベツともやしのごまだれ	○	牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦 油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ(乾) もやし 絹さや キャベツ きゅうり	637	26.7	
18	水	キムタクチャーハン ワンタンスープ スティックさつまいも	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも さつまいも ワンタンの皮	にんにく しょうが たくさん キムチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) はくさい こまつな	565	16.6	
19	木	麦ごはん さけの塩焼き いりどり ご汁	○	牛乳 とり肉 さけ 大豆 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも	しいたけ(乾) にんじん ねぎ たけのこ 絹さや だいこん ごおう しめじ	615	33.1	
20	金	セルフコロッケバーガー コーンサラダ ひよこ豆とやさいのスープ	○	牛乳 ぶた肉 卵 レンズ豆 ひよこ豆	ミルクパン 油 じゃがいも パン粉 ポテトフレーク	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし コーン りんご にんにく だいこん	596	23.3	
23	月	麦ごはん マーボードウフ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆 とうふ	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	615	28.1	
24	火	パエリア トマトドレッシングサラダ コーンポタージュ くだもの	○	牛乳 生クリーム とり肉 いか えび レンズ豆 豆乳	米 麦 油 バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり もやし トマト くだもの	565	20.9	
25	水	ミルクパン ペンネグラタン コンソメスープ	○	牛乳 ピザチーズ ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 ペンネマカロニ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ トマトジュース セロリー	648	27.0	
26	木	五目あんかけ焼きそば ゆでもろこし じゃがいもの中華風ごま和え	○	牛乳 ぶた肉 ハム いか えび	蒸し中華麺 油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが しいたけ(乾) にんじん たけのこ 玉ねぎ いら はくさい 絹さや とうもろこし	581	28.5	
27	金	麦ごはん さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁	○	牛乳 卵 さば とうふ	米 麦 油 しらたき ごま	しょうが ごぼう にんじん れんこん 絹さや ほうれん草 しいたけ(乾)	613	28.7	
30	月	かき揚げ丼 やさいのごま浸し すまし汁	○	牛乳 卵 いか 桜えび とうふ わかめ	米 麦 油 さつまいも ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 えのきたけ もやし	587	22.3	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	603	25.6