

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	みそラーメン じゃがいものチーズ焼き フルーツヨーグルト	○	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト 生クリーム ぶた肉	ラーメン(冷) 油 ごま じゃがいも バター	にんにく たけのこ にんじん ねぎ はくさい もやし しょうが パセリ くだもの(缶)	590	26.0	
3	火	ちらしずし 【ひな祭りの献立】 ぶどう豆 すまし汁 ピーチゼリー	○	牛乳 卵 えび しらす ちらしかまぼこ 油揚げ	米 油 ごま そうめん	にんじん しいたけ(乾) ねぎ かんぴょう れんこん 絹さや しめじ こまつな ピーチジュース	588	23.9	
4	水	チリビーンズライス コーンサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご くだもの	589	21.8	
5	木	麦ごはん のりのつくだ煮 ☆ さわらの西京みそ焼き 煮びたし みそ汁	○	牛乳 さわら とうふ 油揚げ わかめ	米 麦	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	568	29.3	
6	金	きなこ揚げパン ☆ にんじんのラペ 肉団子入りはるさめスープ	○	牛乳 とり肉 卵 ツナ きなこ	ミルクパン 油 ごま はるさめ	にんじん きゅうり レモン らっきょう にんにく たけのこ しいたけ(乾) しょうが こまつな	572	21.6	
9	月	麦ごはん 卵焼き 五目豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ 油揚げ レンズ豆	米 麦 油	玉ねぎ にんじん かんぴょう しいたけ(乾) 絹さや ごぼう だいこん えのきたけ	586	27.4	
10	火	ぶたキムチ丼 だいこんじゃこサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし キムチ だいこん くだもの	560	23.0	
11	水	セサミトースト フレンチサラダ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 レンズ豆	食パン 油 バター ごま じゃがいも	キャベツ だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく ホールのトマト パセリ	647	23.0	
12	木	麦ごはん ☆ さけフライ 切り干しだいこん入りおひたし きのこ汁	○	牛乳 さけ 卵 とうふ	米 麦 油 パン粉	にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん えのきたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ	607	28.7	
13	金	スパゲッティミートソース じゃがいもサラダ チョコチップクッキー	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 卵 大豆	スパゲッティ 油 バター じゃがいも チョコチップ	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	668	26.1	
16	月	えびチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ とろけるプリン	○	牛乳 生クリーム とり肉 卵 ハム えび	米 麦 油 はるさめ じゃがいも ワンタンの皮	しょうが にんじん グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ(乾) はくさい こまつな	626	27.1	
17	火	カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海藻サラダ	米 麦 油 バター じゃがいも ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー ホールのトマト だいこん くだもの	605	19.0	
18	水	麦ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	○	牛乳 卵 ぶり とうふ 油揚げ ひじき	米 麦 油	しょうが にんじん しいたけ(乾) ほうれん草	588	28.2	
19	木	こぎつねうどん 【春分の日献立】 きなこぼたもち キャベツともやしのごまだれ	○	牛乳 とり肉 なると 油揚げ きなこ	うどん(冷) もち米 油 ごま	ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) こまつな キャベツ もやし にんじん きゅうり	594	21.7	
23	月	おせきはん ☆ とり肉のから揚げ わかめサラダ すまし汁	○	牛乳 とり肉 なると とうふ ささげ わかめ	米 もち米 油	しょうが にんじん キャベツ もやし コーン えのきたけ ほうれん草	646	25.2	
*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	602	24.8

*6年生が家庭科の授業で献立の考え方を学びました。その中で、給食の献立としてアレンジしたものをいくつか実施します。実施日に☆がついています。お楽しみに！