

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)	
1	金	中華ちまき 【こどもの日の献立】 ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび	もち米 油 ジャガイモ ワンタンの皮	しょうが しいたけ(乾) たけのこ にんじん グリンピース 玉ねぎ はくさい こまつな くだもの	553	22.6	
7	木	けんちんうどん 【八十八夜の献立】 キャベツともやしのごまだれ 米粉のまっちゃケーキ	○	牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳	うどん(冷) 油 こんにゃく ごま 甘納豆	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	629	21.2	
8	金	やさいたっぷりビビンバ 卵スープ やさいチップス	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ	米 麦 油 ジャガイモ	しょうが にんにく かんぴょう ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ	598	24.0	
11	月	わかめごはん ししゃものごまマヨ焼き 切り干しだいこん入りおひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉 ししゃも とうふ わかめ	米 麦 油 マヨネーズ ごま こんにゃく	にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん だいこん しいたけ(乾) ねぎ しょうが	603	28.3	
12	火	黒ざとうパン ポテトグラタン コンソメスープ	○	牛乳 生クリーム ピザチーズ とり肉 ベーコン レンズ豆	黒ざとうパン 油 バター ジャガイモ	玉ねぎ エリンギ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ セロリ	638	23.5	
13	水	マーボー丼 こんにゃくサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油 こんにゃく ごま	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) ねぎ きゅうり ねぎ もやし 玉ねぎ くだもの	647	27.0	
14	木	麦ごはん 卵焼き 五目豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ 生揚げ わかめ	米 麦 油 こんにゃく	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	581	27.3	
15	金	ひじきごはん いかのかりんと揚げ やさいのごま浸し あんかけ汁	○	牛乳 とり肉 いか ちくわ 大豆 油揚げ 生揚げ ひじき	米 麦 油 ごま しらたき	しいたけ(乾) にんじん ねぎ しょうが ほうれん草 もやし だいこん こまつな	567	26.7	
18	月	ゆかりごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 ジャガイモ しらたき	ゆかり にんじん 玉ねぎ 絹さや もやし キャベツ コーン	562	21.8	
19	火	シーフードトマトクリームパスタ カラフルサラダ くだもの	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ いか えび あさり	スパゲッティ 油 バター ジャガイモ	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ ホールトマト パセリ レモン にんじん きゅうり くだもの	566	25.5	
20	水	麦ごはん はるまき ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 ジャガイモ ごま はるさめ はるまきの皮	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ(乾) キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ コーン	596	18.8	
21	木	三色ピラフ ジャガイモのハニーサラダ ヌードルスープ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム	米 麦 油 ジャガイモ はちみつ ヌードル	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり にんにく キャベツ パセリ	566	19.6	
22	金	麦ごはん さわらの香味焼き いりどり きのこ汁	○	牛乳 とり肉 さわら とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく ちくわぶ	しょうが ねぎ にんにく ごぼう しいたけ(乾) にんじん れんこん たけのこ 絹さや えのきたけ	584	29.5	
25	月	スタミナ丼 ぶどう豆 かきたま汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 大豆 とうふ	米 麦 油 ジャガイモ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ(乾) ほうれん草	630	28.2	
26	火	セサミトースト ココロマカロニサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ベーコン 大豆 レンズ豆	食パン 油 バター ごま ジャガイモ マカロニ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン りんご にんにく セロリ にんじん ホールトマト だいこん	572	18.5	
27	水	麦ごはん あじフライ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 あじ しらす 卵 油揚げ わかめ	米 麦 油 パン粉	キャベツ コーン にんじん こまつな 玉ねぎ だいこん えのきたけ	611	28.1	
28	木	あんかけ焼きそば こぶきいも青のり風味 あけぼのケーキ	○	牛乳 ぶた肉 卵 いか レンズ豆	蒸し中華麺 油 バター ジャガイモ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ(乾) キャベツ たけのこ もやし はくさい 絹さや	561	22.3	
29	金	麦ごはん 生揚げのそぼろあんかけ ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 生揚げ	米 麦 油	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ(乾) 絹さや キャベツ だいこん えだまめ	647	27.5	
30	土	カレーライス フレンチサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター ジャガイモ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ホールトマト セロリ キャベツ だいこん くだもの	690	20.3	
*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	600	24.2