

日	曜日	献立名	牛乳				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	金	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのごまだれ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ しいたけ(乾) にんじん 絹さや キャベツ もやし きゅうり	616	22.3
5	月	ミルクパン ペンネグラタン コンソメスープ くだもの	○	牛乳 ビザチーズ ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 バター ペンネ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ セロリ くだもの	670	25.7
6	火	秋いっぱいごはん さわらの西京みそ焼き 切り干しだいこん入りおひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 さわら とうふ	米 もち米 油 こんにゃく さといも くり	しめじ えのきたけ にんじん しいたけ(乾) しょうが キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	565	31.6
7	水	ぶたキムチ丼 わかめスープ やさいチップス	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ とうふ	米 麦 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり キムチ ねぎ	593	24.0
8	木	麦ごはん おやさいいっぱいハンバーグ マッシュポテト すまし汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ レンズ豆 ひじき わかめ	米 麦 油 バター じゃがいも パン粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン グリンピース えのきたけ	633	25.5
9	金	卵とじうどん ちくわのいそべ揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ	うどん(冷) 油 ごま こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ(乾) キャベツ ねぎ もやし	597	25.7
13	火	さつまいもごはん いかの松かさ焼き ひじきの炒め煮 ご汁 くだもの	○	牛乳 とり肉 いか 大豆 生揚げ ひじき	米 麦 油 ごま さといも さつまいも こんにゃく	しょうが にんじん だいこん しいたけ(乾) ごぼう ねぎ くだもの	585	29.1
14	水	アップルトースト コーンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 生クリーム ベーコン あさり いんげん豆	胚芽食パン 油 バター じゃがいも	玉ねぎ ピーマン エリンギ にんじん こまつな もやし コーン りんご にんにく パセリ	616	24.3
15	木	麦ごはん さわらのあずま煮 おひたし きのこ汁	○	牛乳 さわら とうふ	米 麦 油	しょうが にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	628	25.5
16	金	こざかなわかめごはん 花しゅうまい ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 とり肉 しらす とうふ	米 麦 油 ごま じゃがいも しゅうまいの皮	しょうが しいたけ(乾) ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン チンゲンサイ	586	24.0
19	月	ウインナードック ヌードルスープ フルーツポンチ	○	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	ミルクパン 油 リングイネ	キャベツ ピーマン にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ くだもの(缶)	645	23.1
20	火	えびピラフ じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム えび 大豆 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース きゅうり にんにく セロリ だいこん ホールトマト	600	22.8
21	水	麦ごはん ちぐさ焼き やさいのごま浸し みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 とうふ レンズ豆 わかめ	米 麦 油 ごま	玉ねぎ にんじん かんぴょう しいたけ(乾) ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ	567	25.1
22	木	五目あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 いか えび 大豆	蒸し中華麺 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ(乾) たけのこ いら 玉ねぎ はくさい 絹さや くだもの	554	25.6
23	金	麦ごはん さばのごまだれ焼き 五目豆 みそ汁	○	牛乳 さば ちくわ とうふ	米 麦 油 ごま こんにゃく	ねぎ ごぼう にんじん キャベツ しいたけ(乾) だいこん こまつな しめじ	599	29.2
24	土	カレーライス だいこんじゃこサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ セロリ ホールトマト だいこん きゅうり	613	20.6
27	火	麦ごはん 家常豆腐 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ キャベツ 絹さや くだもの	576	22.5
28	水	チキンライス コロコロマカロニサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム とり肉 レンズ豆 豆乳	米 麦 油 バター じゃがいも マカロニ	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ	563	18.2
29	木	麦ごはん アジフライ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 卵 アジ しらす 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	628	28.4
30	金	ペペロンチーノ かいそうサラダ パンプキンスイートポテト	○	牛乳 卵 ベーコン	スパゲッティ 油 バター ごま さつまいも	にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ キャベツ マッシュルーム だいこん かぼちゃ	645	21.7
*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	604	24.7