

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	山菜うどん おひたし 米粉の抹茶ケーキ	○ 牛乳 さつま揚げ ちくわ 油揚げ 豆乳	うどん 油 甘納豆	にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ こまつな きゃべつ もやし	551	21.2	
6	金	中華ちまき はるさめスープ カラマンダリン	○ 牛乳 ぶた肉 とり肉 えび	もち米 油 はるさめ じゃがいも ごま	しょうが たけのこ にんじん しいたけ(乾) グリンピース にんにく 玉ねぎ カラマンダリン	554	25.1	
9	月	三色ピラフ ポテトビーンズフライ アクアコッタ	○ 牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 大豆	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく セロリー ホールトマト きゃべつ	561	22.0	
10	火	たけのこごはん さけの南部焼き 切り干しだいこん入りおひたし 若竹汁	○ 牛乳 さけ 油揚げ 生揚げ	米 麦 油 ごま	たけのこ にんじん 絹さや しょうが きゃべつ こまつな 切り干しだいこん	576	32.3	
11	水	セサミトースト にんじんのラペ ポテトスープ	○ 牛乳 生クリーム ベーコン ツナ	食パン 油 バター ごま じゃがいも	にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ にんにく コーン パセリ	572	18.9	
12	木	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	○ 牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	米 麦 油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) 絹さや もやし きゃべつ コーン	596	22.0	
13	金	豚キムチ丼 はるさめサラダ ワンタンスープ	○ 牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 はるさめ じゃがいも ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ きゃべつ もやし キムチ ねぎ はくさい	587	23.0	
16	月	スパゲッティナポリタン じゃがいものチーズ焼き フルーツポンチ	○ 牛乳 ベーコン ハム 粉チーズ 生クリーム ピザチーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく しめじ コーン 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんじん パセリ くだもの(缶)	550	19.8	
17	火	麦ごはん マーボードウフ きゃべつともやしのごまだれ	○ 牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく しいたけ(乾) にんじん たけのこ きゃべつ ねぎ もやし きゅうり	606	27.5	
18	水	セサミパン チーズ入り卵焼き カラフルサラダ ジュリエンスープ	○ 牛乳 とり肉 ベーコン 卵 ツナ チーズ	セサミパン 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん レモン きゅうり きゃべつ にんにく セロリー	571	27.0	
19	木	麦ごはん あじフライ きゃべつのおかか和え みそ汁	○ 牛乳 あじ 卵 しらす とうふ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉	きゃべつ コーン にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ	635	30.4	
20	金	カレーライス だいこんじゃこサラダ メロン	○ 牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー だいこん きゅうり もやし メロン	629	21.6	
23	月	麦ごはん さわらの香味焼き 煮びたし みそ汁	○ 牛乳 さわら 油揚げ わかめ	米 麦 油 ごま じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ	555	27.6	
24	火	二色そぼろごはん ご汁 河内晩柑	○ 牛乳 とり肉 卵 油揚げ 大豆	米 麦 油 こんにゃく さといも	かんぴょう しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 河内晩柑	563	27.3	
25	水	ソース焼きそば ビーンズサラダ 大学いも	○ 牛乳 ぶた肉 いか 大豆	蒸し中華麺 油 ごま 水あめ さつまいも	にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし はくさい だいこん 枝豆	555	19.8	
26	木	麦ごはん 生揚げのそぼろあんかけ こんにゃくサラダ	○ 牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦 油 こんにゃく ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ(乾) 絹さや きゅうり もやし	638	26.6	
27	金	黒砂糖パン ペンネグラタン コンソメスープ	○ 牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 チーズ	黒砂糖パン 油 ペンネマカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ きゃべつ セロリー トマトジュース	653	25.7	
30	月	麦ごはん いかのチリソースかけ ナムル 中華コーンスープ	○ 牛乳 とり肉 いか	米 麦 油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン クリームコーン チンゲンサイ	572	21.8	
31	火	ひじきごはん 卵焼き 煮豆 みそ汁	○ 牛乳 とり肉 卵 とうふ うずら豆 わかめ	米 麦 油 しらたき ごま	しいたけ(乾) にんじん 玉ねぎ かんぴょう 絹さや ねぎ	590	28.1	
*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	585	24.6