

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	水	シャージャー麺 こぶきいも あじさいゼリー	○	牛乳 ぶた肉 大豆	蒸し中華麺 油 ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり ぶどうジュース	556	25.2	
2	木	麦ごはん さわらの梅肉焼き きんぴら みそ汁	○	牛乳 さわら 油揚げ わかめ	米 麦 油 ごま しらたき	しょうが 梅 ごぼう にんじん れんこん 絹さや 玉ねぎ だいこん えのきたけ	557	23.7	
3	金	かき揚げ丼 切り干しだいこん入りおひたし すまし汁	○	牛乳 いか さくらえび 卵 大豆 とうふ	米 麦 油 さつまいも 花ふ	玉ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ こまつな えのきたけ 切り干しだいこん	620	21.5	
6	月	梅じゃこごはん 焼きししゃも いりどり ご汁	○	牛乳 とり肉 ししゃも しらす 大豆 とうふ 油揚げ	米 麦 こんにゃく ちくわぶ さといも	カリカリ梅 ゆかり しいたけ(乾) にんじん たけのこ 絹さや だいこん ごぼう ねぎ	567	29.4	
7	火	麦ごはん ポテトコロッケ きゃべつのおかか和え ふわたま汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 レンズ豆 しらす とうふ	米 麦 油 ジャガイモ パン粉	玉ねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン こまつな しいたけ(乾) ほうれん草	633	24.0	
8	水	ツナトースト トロピカルサラダ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 ツナ レンズ豆 いんげん豆	食パン 油 マヨネーズ ジャガイモ	レモン 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん ホールコーン ホールのトマト にんにく パセリ	552	24.7	
9	木	ごまごはん 肉じゃが 梅おかか和え	○	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 ごま しらたき ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ きゃべつ 絹さや もやし きゅうり 梅	559	22.2	
10	金	スパゲッティミートソース 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 粉チーズ 大豆	スパゲッティ 油 バター	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり もやし メロン	600	28.2	
13	月	麦ごはん なすのみそ炒め フルーツ白玉	○	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	米 麦 油 白玉粉	しょうが にんにく しいたけ(乾) 玉ねぎ パプリカ にんじん なす くだもの(缶)	663	20.6	
14	火	たまごチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	米 麦 油 はるさめ ジャガイモ ワンタンの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しいたけ(乾) はくさい こまつな	549	19.5	
15	水	黒砂糖パン たらのパン粉焼き にんじんのラペ コンソメスープ	○	牛乳 たら ツナ ヨーグルト 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 マヨネーズ ごま ジャガイモ パン粉	パセリ にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ にんにく きゃべつ セロリー	554	24.1	
16	木	中華丼 やさいの中華味 ポテトビーンズフライ	○	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵 大豆	米 麦 油 ジャガイモ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい しいたけ(乾) チンゲンサイ だいこん	607	25.0	
17	金	こぎつねうどん ちくわのいそべ揚げ やさいのごま浸し	○	牛乳 とり肉 油揚げ なんと ちくわ	うどん(冷) 油 ごま	ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) こまつな ほうれん草 もやし にんじん	563	25.1	
18	土	カレーライス 海草サラダ ジュシーフルーツ	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 ごま ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ホールのトマト セロリー きゃべつ ジュシーフルーツ	606	18.6	
21	火	麦ごはん すぶた パイナップル	○	牛乳 ぶた肉 高野豆腐	米 麦 油	にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ(乾) しょうが パイナップル	608	21.5	
22	水	麦ごはん さけのみそマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	○	牛乳 さけ 卵 油揚げ 大豆 とうふ ひじき	米 麦 油 マヨネーズ	にんじん しいたけ(乾) ほうれん草	574	28.3	
23	木	ゆかりごはん 筑前煮 メロン	○	牛乳 とり肉 こうやとうふ	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも	ゆかり しいたけ(乾) ごぼう たけのこ だいこん にんじん れんこん さやいんげん メロン	562	20.5	
24	金	ミルクパン ポテトグラタン ミネストローネ	○	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム ピザチーズ	ミルクパン 油 ジャガイモ マカロニ	玉ねぎ エリンギ ホールコーン グリーンピース にんにく セロリー にんじん だいこん ホールのトマト パセリ	556	21.4	
27	月	かやくごはん いかのかりんと揚げ 五目豆 みそ汁	○	牛乳 いか ちくわ 大豆 油揚げ とうふ	米 麦 油 こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ(乾) しょうが 玉ねぎ ねぎ	580	27.7	
28	火	チキンライス ポトフ びっくり目玉焼き	○	牛乳 とり肉 ベーコン ウィンナー ちくわ さつま揚げ	米 麦 油 バター ジャガイモ	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース にんにく だいこん にんじん きゃべつ 桃(缶)	550	18.6	
29	水	ウィンナードッグ カレーポテト オニオンスープ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン	ミルクパン 油 ジャガイモ	きゃべつ ピーマン にんにく ホールコーン 玉ねぎ にんじん	589	18.9	
30	木	麦ごはん はるまき ナムル 中華コンソメスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 はるさめ ごま ジャガイモ	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ(乾) きゃべつ もやし ほうれん草 玉ねぎ	590	17.9	
*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	582	23.0