

実施日 日 曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質			
25 水	○	ハヤシライス ごまドレひじきサラダ	豚肉	牛乳、芽ひじき	油、バター、ごま油、白練りごま、すりごま	にんじん、カットトマト、トマトピューレ、パセリ、こまつな	821 kcal 24.5 g		
26 木	○	麦ごはん・あさりの佃煮 サバの漬け焼き きのこと青菜のソテー かきたま汁	さば、けずり節、豆腐、卵、あさりむきみ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油、油	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、しめじ、もやし、たまねぎ	791 kcal 39.6 g
27 金	○	黒砂糖パン ポテトとコーンのグラタン ジュリエンスープ シャインマスカット	鶏肉、豆乳、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、チーズ	黒砂糖パン、小麦粉、じゃがいも、パン粉	油、バター、オリーブ油	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、にんにく、セロリー、キャベツ、シャインマスカット	776 kcal 29.6 g
30 月	○	カリカリ梅とじゃこ豆腐 肉豆腐 沢煮わん	大豆、豚肉、豆腐、けずり節	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、つきこんにやく、さとう、でんぶん	白ごま、油	にんじん、こまつな	梅干し、むきえだまめ、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、だいこん	785 kcal 37.9 g
31 火	○	チンジャオロースそば 野菜の中華和え コーヒゼリー	豚肉、豚レバー、うずら卵水煮	牛乳、粉寒天、生クリーム、ホシホシ	むし中華めん、でんぶん、さとう	ごま油、油、白ごま	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、黄ピーマン、きくらげ、きゅうり、だいこん	816 kcal 28.9 g
関東大震災献立									
1 水	○	高野豆腐のそぼろごはん 焼きししゃもの甘辛漬け キャベツの昆布あえ 防災すいとん	鶏ひき肉、高野豆腐、けずり節、鶏肉、油揚げ	牛乳、ししゃも、塩昆布	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、小麦粉	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん	805 kcal 37.4 g
2 木	○	炒め肉ビビンバ わかめスープ 大学芋	豚肉、豆腐	牛乳、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、さつまいも、水あめ	ごま油、白ごま、油、黒ごま	こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ぜんまい水煮、もやし、干しいたけ、きくらげ、長ねぎ	906 kcal 25.6 g
3 金	○	クロックムッシュ スパゲティソテー 豚肉とレンズ豆のスープ	ハム、ベーコン、豚肉、レンズまめ	牛乳、調理用牛乳、チーズ	胚芽食パン、小麦粉、スパゲティ、じゃがいも	バター、油	パセリ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、キャベツ	783 kcal 35.9 g
6 月	○	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の含め煮 鉄分たっぷりみそ汁	さけ、鶏ひき肉、けずり節、高野豆腐、油揚げ	牛乳、芽ひじき、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにやく	バター、油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、切干大根、干しいたけ、だいこん、長ねぎ	778 kcal 37.3 g
7 火	○	なすとツナのトマトスパゲティ キャロットドレサラダ さつまいも蒸しケーキ	ベーコン、ツナ、卵	牛乳、粉チーズ	スパゲティ、さとう、はちみつ、小麦粉、さつまいも	オリーブ油、油	カットトマト、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、コーン、きゅうり、キャベツ	852 kcal 28.5 g
8 水	○	ピラウ (タンザニア風ピラウ) ポテト入り卵焼き スープ・ヤ・フエザ (タコのスープ)	鶏肉、ベーコン、卵、茹でだこ、むきえび、金時豆	牛乳、粉チーズ、生クリーム	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、マヨネーズ、タイプ調味料	にんじん、トマトピューレ、こまつな	たまねぎ、グリーンピース冷凍、にんにく、セロリー、レモン果汁	796 kcal 34.2 g
重陽の節句献立									
9 木	○	豆腐と野菜と菊のあんかけごはん ひじきサラダ りんご	豚肉、あさりむきみ、豆腐	牛乳、芽ひじき	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、干しいたけ、たけのこ、はくさい、菊のり、長ねぎ、たまねぎ、もやし、きゅうり、むきえだまめ、コーン、りんご	777 kcal 30.1 g
10 金	○	ホットドック クラムチャウダー フルーツみつ豆	ウィンナー、ベーコン、大豆、あさりむきみ、赤えんどう	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	コッペパン、さとう、小麦粉、じゃがいも	バター、油	トマトピューレ、にんじん、パセリ	キャベツ、セロリー、たまねぎ、にんにく、しょうが、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご	868 kcal 30.4 g
13 月	○	マーボー丼 冬瓜のスープ	豚ひき肉、大豆、押し豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、もやし、きくらげ、とうがん	829 kcal 34.9 g
14 火	○	わかめごはん いかと里芋の煮物 にらたまスープ 冷凍パイ	いか、けずり節、豆腐、卵	牛乳、炊き込みわかめ、芽ひじき	精白米、米粒麦、こんにやく、砂糖、里芋、じゃがいも、でんぶん	白ごま、油	にんじん、こまつな、にら	たけのこ、しめじ、干しいたけ、カットパイ	802 kcal 35.8 g
15 水	○	シナモンソーイタリ アンサラダ ポトフ	鶏肉、フランクフルト、大豆	牛乳	食パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、オリーブ油、油	赤ピーマン、こまつな、にんじん	コーン、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、しめじ	771 kcal 26.8 g
16 木	○	麦ごはん さんまの生姜煮 野菜の赤しそかけ かぼちゃの味噌汁	さんま、けずり節、油揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう		にんじん、ゆかり、かぼちゃ、こまつな	しょうが、梅干し、キャベツ、だいこん、しめじ	847 kcal 35.3 g
17 金	○	鶏飯 がね 野菜のポン酢	鶏肉、卵、押し豆腐	牛乳、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、さつまいも、小麦粉、三温糖	ごま油、白ごま、油	万能ねぎ、にんじん、こまつな	しょうが、干しいたけ、たくあん、ごぼう、キャベツ、もやし、レモン果汁	847 kcal 29.2 g
十五夜献立									
21 火	○	きつまいもごはん 鶏肉のBBQソースかけ 切干大根のごま酢かけ お月見団子	鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さつまいも、さとう、白玉粉、三温糖、でんぶん	黒ごま、白ごま、白すりごま	トマトピューレ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	りんご、にんにく、切干大根、もやし、きゅうり、レモン果汁	825 kcal 26.7 g
24 金	○	カレー南蛮うどん フライドポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉、けずり節、かまぼこ	牛乳、出し昆布、粉寒天	冷凍うどん、さとう、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	もやし、はくさい、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、ぶどうジュース	782 kcal 28.7 g
1年生リクエスト給食									
27 月	○	麦ごはん すきやき煮 五目きんぴら 水ようかん	豚肉、けずり節、焼き豆腐、ゆで小豆	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、しらたき、三温糖、焼ききんぴら、つきこんにやく、さとう	油、白ごま	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう	803 kcal 27.1 g
28 火	○	鶏ごぼうご飯 ピーマンソテー 冬瓜と生揚げのえびあんかけ	鶏肉、油揚げ、豚肉、生揚げ、むきえび	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、ビーフン、でんぶん	白ごま、油	にんじん、こまつな	ごぼう、グリーンピース冷凍、干しいたけ、きくらげ、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうがん、しょうが	778 kcal 31.7 g
29 水	○	ココア揚げパン ツナと野菜の和風サラダ ミネストローネ なし	ツナ、ベーコン、豚肉、大豆	牛乳	コッペパン、さとう、グラニュー糖、じゃがいも、マカロニ	油	にんじん	もやし、だいこん、キャベツ、セロリー、たまねぎ、にんにく、なし	807 kcal 30.1 g
2年生リクエスト給食									
30 木	○	発芽玄米入りごはん 白身魚のムニエル ラタトゥイユ キャベツスープ	さわら、ベーコン、鶏肉	牛乳	精白米、発芽玄米、小麦粉	バター、油、オリーブ油	カットトマト、赤ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、セロリー、キャベツ、しょうが	778 kcal 30.2 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
旬の食材：鯖、さんま、ししゃも、なす、トマト、南瓜、きゅうり、さつまいも、里芋、栗、じゃが芋、菊、巨峰、プルーン、なしなど