

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	木	わかたけうどん 牛乳 じゃがいも餅 抹茶ミルクプリン 【八十八夜の献立です】	牛乳, 豚肉, わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	冷凍細うどん, 油, さとう, じゃがいも, でんぶん	干しいたけ, たまねぎ, たけのこ, 長ねぎ	767 kcal 26.7 g 25.0 g 3.0 g
2	金	雑穀ごはん 牛乳 魚の揚げ煮 昆布和え みそ汁 【立夏の頃の献立です】	牛乳, あずき, かつお, 塩昆布, 油揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, あわ, きび, ひえ, 揚げ油, でんぶん, さとう	しょうが, はくさい, キャベツ, きゅうり, かぶ, 長ねぎ, せり	775 kcal 36.4 g 22.2 g 3.8 g
7	水	カレーライス 牛乳 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン, オレンジジュース	869 kcal 26.6 g 25.9 g 2.4 g
8	木	ご飯 牛乳 みそカツ 野菜のわさび醤油和え 具だくさん汁	牛乳, 豚肉, 八丁みそ, みそ	精白米, 小麦粉, パン粉, さとう	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	822 kcal 36.2 g 19.0 g 4.3 g
9	金	バインパン 牛乳 ポテの重ね焼き キャベツとかぶのスープ 果物【メロン】	牛乳, スkimミルク, 調理用牛乳, 豚肉, 鶏肉, チーズ, ベーコン	バインパン じゃがいも, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, パセリ, セロリ, しょうが, キャベツ, かぶ, メロン	786 kcal 30.3 g 32.3 g 4.2 g
12	月	きのこと鶏肉の醤油バターピラフ フライドポテトサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ぶなしめじ, エリンギ, グリンピース, キャベツ, こまつな, にんにく	754 kcal 21.9 g 25.9 g 2.5 g
13	火	ご飯 牛乳 肉豆腐 ごまマヨサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ツナ	精白米, 油, さとう, つきこんにやく, 白ごま, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, だいこん, キャベツ	779 kcal 32.5 g 24.6 g 1.5 g
14	水	回鍋肉丼 牛乳 鶏肉と白菜のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ, 鶏肉, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 赤ピーマン, ピーマン, はくさい, こまつな, レモン	780 kcal 30.0 g 21.4 g 4.2 g
15	木	深川めし 牛乳 魚の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	牛乳, あさりむきみ, 油揚げ, さけ, わかめ, 豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, はるさめ, こんにやく	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 長ねぎ, こまつな	767 kcal 39.6 g 21.5 g 3.3 g
16	金	広東麺 牛乳 野菜のピリ辛中華和え パイナップルケーキ	牛乳, 豚肉, あさりむきみ, 卵, 調理用牛乳	冷凍ラーメン, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ, はくさい, もやし, チンゲンサイ, きゅうり, だいこん, キャベツ, バイン缶	776 kcal 30.5 g 23.1 g 2.4 g
19	月	コーンマヨネーズドッグ 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳, チーズ, ベーコン, 豚肉, フランクフルト, レンズまめ, ツナ缶	コッペパン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも	ホールコーン, たまねぎ, パセリ, にんじん, にんにく, キャベツ, 赤パブリカ, こまつな	795 kcal 34.1 g 37.5 g 3.4 g
20	火	スパゲティナポリタンソース 牛乳 スコッチブロス フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 鶏肉, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, 油, オリーブ油, じゃがいも, 押麦	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, バイン缶, みかん缶, 黄桃缶	749 kcal 30.9 g 22.7 g 3.2 g
21	水	じゃこと小松菜の麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ アスパラのごま和え 五月汁【小満の頃の献立です】	牛乳, ちりめんじゃこ, あじ, 豚肉	精白米, 米粒麦, 押麦, 小麦粉, でんぶん, 白すりごま, さとう, 油, しらたき	こまつな, グリーンアスパラガス, キャベツ, うど, ごぼう, にんじん, たけのこ, 長ねぎ	783 kcal 34.5 g 24.0 g 3.4 g
22	木	コーンピラフ 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー パンチビーンズサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ, あさりむきみ, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, 油, バター, じゃがいも, でんぶん, さとう	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, セロリ, ホールトマト, こまつな, キャベツ	794 kcal 26.3 g 26.0 g 2.6 g
23	金	ガーリックチーズトースト 牛乳 キャベツシチュー もやしとコーンのサラダ	牛乳, チーズ, 鶏肉, 調理用牛乳, スkimミルク	ソトワランパン, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	パセリ, たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, もやし, ホールコーン	773 kcal 28.2 g 38.4 g 3.8 g
26	月	チキンライス 牛乳 ポテトパイ レンズ豆のスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 豚肉, レンズまめ	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ぎょうざの皮, 小麦粉	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, トマトジュース, グリンピース, ホールコーン, にんにく, キャベツ	775 kcal 26.7 g 26.3 g 3.0 g
27	火	親子丼 牛乳 クラムビーンズサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 卵, あさりむきみ, 大豆, みそ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, こまつな, はくさい, 長ねぎ	811 kcal 33.2 g 27.2 g 3.7 g
28	水	ミルクパン 牛乳 大豆入りコロッケ キャベツともやしのサラダ 卵と野菜のスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵	ミルクパン, じゃがいも, 油, さとう, 小麦粉, パン粉, でんぶん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ホールコーン, にんにく, しょうが, こまつな	771 kcal 29.2 g 34.2 g 4.3 g
29	木	麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンサー 杏仁ゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひ肉, みそ, 八丁みそ, 押し豆腐, 粉寒天, 調製豆乳	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, にら, キャベツ, もやし, みかん缶	837 kcal 32.1 g 25.7 g 3.4 g
30	金	ごはん 牛乳 車麩と野菜の煮物 みそドレッシングサラダ	牛乳, 鶏肉, みそ	精白米, こんにやく, じゃがいも, さとう, 焼きふ(車ふ), 油	ごぼう, にんじん, しょうが, たまねぎ, さやいんげん, だいこん, キャベツ, こまつな	766 kcal 24.3 g 17.2 g 2.1 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。

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！



新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。