

日	曜	献立名	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー	たんぱく質
						kcal	g
1	金	端午の節句献立 ちまき 豆腐の変わりスープ いかのかりん揚げ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 いか 牛乳	もち米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 でんぶん 油	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ もやし 小松菜	631	28.0
4	月	*みどりの日*					
5	火	*こどもの日*					
6	水	*振替休日*					
7	木	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ にらたまスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	米 米粒麦 油 ごま でんぶん 小麦粉 三温糖 ごま油 春雨 サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ にら	659	25.2
8	金	ピースごはん 鮭の南部焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ 牛乳	米 もち米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	グリーンピース しょうが れんこん ごぼう 糸こんにゃく にんじん キャベツ たまねぎ	563	25.5
11	月	ごはん 春巻き 華風もやし わかめスープ 牛乳	豚肉 豆腐 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 春巻きの皮 小麦粉 ごま ごま油 春雨 油 サラダ油	にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく ねぎ エリンギ	617	19.8
12	火	*縦割り班遠足*					
13	水	焼きカレーパン 野菜のスープ煮 ピーチゼリー 牛乳	豚ひき肉 白いんげん豆 豚肉 粉寒天 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 桃ジュース	578	22.7
14	木	ゆかりごはん もすく入り卵焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 牛乳	卵 鶏ひき肉 もすく 豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま じゃがいも サラダ油 でんぶん	ゆかり にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ ピーマン にんにく しょうが 大根 しめじ	572	26.1
15	金	ジャージャーめん パリットポテト 青菜のスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 赤みそ ダイスチーズ 豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぶん サラダ油 じゃがいも きょうざの皮 マヨネーズ 小麦粉 油	たまねぎ もやし にんじん ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ホールコーン チンゲンサイ	607	24.9
18	月	カレーピラフのクリームソースがけ ビーンズサラダ メロン 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 大豆	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	619	19.0
19	火	ごはん かつおのごまがらめ 変わり漬け 田舎汁 牛乳	かつお 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぶん 油 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく	591	29.2
20	水	キーマカレー 野菜のたくあんあえ 冷凍みかん 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 ごま	りんご ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ グリンピース にんにく しょうが たくあん漬け キャベツ きゅうり 冷凍みかん	607	20.7
21	木	メロンパン ミネストローネ レモンサラダ 牛乳	卵 ベーコン ひよこ豆 牛乳	丸パン 小麦粉 バター アーモンド 三温糖 グラニュー糖 サラダ油	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん セロリ もやし きゅうり レモン	629	19.5
22	金	ごはん のりの佃煮 ちくわと野菜の五目煮 じゃこサラダ 牛乳	刻みのり 豚肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 水あめ 三温糖 じゃがいも 油 でんぶん サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ きゅうり	608	23.9
25	月	コーンピラフ さばのカレー焼き キャベツのクリーム煮 牛乳	ウインナー さば 牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも でんぶん	ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜	583	24.5
26	火	スパゲティミートソース ゆで野菜ごまドレッシング バナナのマーブルケーキ 牛乳	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ねりごま ごま油 ごま 三温糖 バター 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく もやし きゅうり バナナ	658	27.0
27	水	菜飯 ししゃものから揚げ かぶときゅうりのピリ辛和え 肉じゃが 牛乳	豚肉 油揚げ ししゃも 豚肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 油 でんぶん 小麦粉 ごま油 じゃがいも	小松菜 にんじん 干しいたけ かぶ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	582	25.1
28	木	ミルクパン コロッケ ボイルキャベツ ブイヤベース風スープ 牛乳	スキムミルク 豚ひき肉 むきえび いか たら 牛乳	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ポテトフレーク サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト トマト たまねぎ かぶ エリンギ にんにく	581	26.9
29	金	マーボー豆腐ごはん 茎わかめの中華サラダ フルーツポンチ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 茎わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま 上白糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり 黄桃 パイナップル みかん	607	21.8

* 学校行事や食材納入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* 栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。