

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質
1	木	牛乳 ご飯 えびしゅうまい じゃこのふりかけ 野菜のみそ汁	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ えび 青のり 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 ごま ごま油 でん粉	生姜 グリンピース 人参 大根 キャベツ 小松菜 ねぎ	611 29.0
2	金	牛乳 五目おこわ 春雨スープ うずらたまごの煮つけ 果物	牛乳 焼き豚 べーコン 豆腐 豚肉 うずらたまご	米 もち米 米油 砂糖 春雨 ごま油	人参 チンゲンサイ 竹のこ コーン キャベツ 干し椎茸 ごぼう ねぎ 果物	554 20.0
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	牛乳 ご飯 さばの生姜煮 野菜の磯あえ なすと生揚げのみそ汁	牛乳 さば のり 生揚げ みそ	米 砂糖	生姜 人参 ほうれん草 白菜 なす 玉ねぎ ねぎ	604 27.3
8	木	牛乳 ジャンバラヤ 果物 バミセリスープ	牛乳 べーコン 豚肉 大豆 ウィナー 鶏肉	米 バター 米油 バミセリ じゃがいも	にんにく 生姜 トマトピューレ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 果物	576 17.9
9	金	牛乳 干草うどん 大学いも 塩きゅうり	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ 油揚げ	うどん 米油 砂糖 ごま 水あめ さつまいも	人参 干し椎茸 竹のこ 大根 玉葱 ねぎ きゅうり	646 22.3
12	月	牛乳 ひじきご飯 金時豆の甘煮 いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 金時豆 みそ いわし 油揚げ	米 米油 砂糖 さといも	人参 干し椎茸 こんにゃく グリンピース 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 小松菜	590 22.1
13	火	牛乳 コーンピラフ 果物 豆腐のスープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 バター 米油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 竹のこ 果物 コーン グリンピース ねぎ 白菜 チンゲン菜	561 20.9
14	水	牛乳 ココアパン ポテトスープ ツナのチーズローフ	牛乳 ツナ たまご チーズ べーコン いんげん豆	ココアパン 米油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	ねぎ にんにく 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 果物	666 26.6
15	木	牛乳 ご飯 かつおのマリアソース 五目スープ オクラのおかかあえ	牛乳 かつお 豚肉 かつお節	米 米油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 トマトピューレ にんにく 人参 玉ねぎ 竹のこ キャベツ ねぎ オクラ もやし	593 28.0
16	金	牛乳 ナン チリコンカン コーンポテト キウイフルーツ	牛乳 べーコン 豚肉 いんげん豆	ナン 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン トマトピューレ キウイフルーツ	651 27.2
19	月	牛乳 炒り豆腐丼 果物 華風大根	牛乳 豚肉 豆腐 のり たまご かつお節	米 砂糖 米油 ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 大根 果物	599 26.9
20	火	牛乳 ポークカレーライス キャベツのごま酢あえ	牛乳 豚肉 大豆	米 米油 バター ごま じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ	668 20.6
21	水	牛乳 ぶどうパン いかのフリソース 青のりポテト 野菜炒め	牛乳 いか 豚肉 青のり	ぶどうパン 米油 春雨 でん粉 じゃがいも	ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 竹のこ にんにく 生姜	612 24.5
22	木	牛乳 グリンピースご飯 親子煮 切り干し大根のナムル	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ ロースハム	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	グリンピース 人参 竹のこ 玉ねぎ みつば もやし 小松菜 生姜 にんにく	611 24.1
23	金	牛乳 ミルクパン 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 果物	牛乳 たら みそ ベーコン	ミルクパン バター じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン コーン 果物	587 25.8
26	月	牛乳 ご飯 コーンスープ 舟きゅうり 蒸し鶏のハンパングソース	牛乳 鶏肉 べーコン たまご	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 きゅうり	628 23.7
27	火	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 家常豆腐 果物	牛乳 昆布 かつお節 豚肉 ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	米 砂糖 米油 ごま 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 竹のこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ 果物	634 27.3
28	水	牛乳 セサミトースト 果物 ボルシチ(豆入り)	牛乳 豚肉 べーコン いんげん豆	食パン マーガリン ごま 砂糖 米油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ 果物	616 21.9
29	木	牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮漬け 野菜のうま煮	牛乳 わかさぎ 鶏肉 さつまいも	米 米油 小麦粉 でん粉 じゃがいも	ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ グリンピース	627 22.8
30	金	牛乳 五目あんかけそば ミニトマト フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか うずらたまご 寒天 えんどう豆	蒸し中華麺 米油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 竹のこ 干し椎茸 白菜 もやし チンゲン菜 ミニトマト もも みかん パイン	618 23.2

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。  
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。