

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
			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(g)
2	月	運動会振替休業日				
3	火	牛乳 親子丼 塩ナムル 果物	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん グリンピース もやし 小松菜 にんにく 生姜 果物	605 25.0
4	水	牛乳 パンプキンパン フィッシュグラタン インディアンポテト ミニトマト	牛乳 たら 生クリーム チーズ ベーコン	パンプキンパン 米油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 ミニトマト	605 28.1
5	木	牛乳 梅ちりご飯 竹輪の磯辺揚げ 五色煮	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 焼き竹輪 豚肉	米 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ コーン いんげん	657 23.8
6	金	牛乳 ご飯 蒸しさわらのねぎソース ヌードルスープ 大根の甘酢漬け	牛乳 さわら ベーコン 豚肉	米 ごま油 砂糖 ヌイユ じゃがいも	生姜 ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根	601 24.8
9	月	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜椀 果物	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 ごま 澱粉 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ えのきたけ 果物	650 23.8
10	火	開校記念日				
11	水	牛乳 コーヒーパン スパニッシュオムレツ ホイル野菜ツナドレッシング 果物	牛乳 ウィナー たまご ツナ	コーヒーパン じゃがいも 砂糖 米油 バター ごま油	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ コーン もやし 果物	598 23.2
12	木	牛乳 ビビンバ チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 しめじ チンゲン菜	579 21.7
13	金	牛乳 えだ豆ご飯 焼きししゃも カレー肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ	米 もち米 米油 じゃがいも 砂糖	えだまめ 生姜 にんじん 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	619 27.6
16	月	牛乳 ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 豆腐 たまご わかめ 油あげ みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	生姜 にんじん 干し椎茸 玉ねぎ グリンピース 大根 キャベツ しめじ ねぎ	574 23.7
17	火	牛乳 ツナライス 肉団子入り野菜スープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 米油 でん粉 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし 白菜	588 22.8
18	水	牛乳 ごま揚げパン 果物 ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	ショートニングパン 米油 ごま じゃがいも グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース 果物	681 24.5
19	木	牛乳 ご飯 魚のガーリック焼き にらたまスープ アスパラのおかかあえ	牛乳 めかじき 鶏肉 たまご かつお節	米 米油 じゃがいも でん粉 ごま油	にんにく なら ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス	568 25.0
20	金	牛乳 ジャーチャー麺 果物 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 大豆	蒸し中華麺 米油 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま 澱粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 人参 干し椎茸 竹の子 玉ねぎ ねぎ 果物	690 25.9
23	月	牛乳 シーフードカレーピラフ 果物 イタリアンスープ	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 ムキエビ いか たまご チーズ	米 バター 米油 パン粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン ほうれん草 キャベツ 果物	570 22.5
24	火	牛乳 四川豆腐丼 華風きゅうり 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 竹の子 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物	582 22.5
25	水	牛乳 マーガリンパン あじフライ 野菜スープ えだまめの塩ゆで	牛乳 あじ たまご ベーコン 鶏肉	マーガリンパン 米油 小麦粉 パン粉	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん しめじ コーン えだまめ	631 29.8
26	木	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天	米 ごま油 砂糖 ごま 乳酸菌飲料 砂糖	にんにく 生姜 ピーマン 人参 ねぎ 白菜キムチ 竹の子 玉ねぎ ぶどうジュース	562 20.5
27	金	牛乳 ハムチーズバーガー 果物 しめじと白菜のクリームスープ	牛乳 ロースハム チーズ 鶏肉	胚芽パン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 コーン ほうれん草 果物	596 25.9
30	月	牛乳 ご飯 いわしの梅煮 わかめと豆腐のみそ汁 野沢菜のごま炒め	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま	竹の子 人参 ねぎ もやし 野沢菜	610 26.8

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。