

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)
1	月	運動会振替休業日				
2	火	牛乳 マーボーなす丼 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉 米油	にんにく 生姜 にんじん 干し椎茸 にら 玉ねぎ ねぎ なす 小松菜 もやし	585 23.0
3	水	牛乳 えだ豆ご飯 肉じゃが わかさぎのカレー揚げ	牛乳 豚肉 わかさぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 米油	えだまめ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	607 21.8
4	木	牛乳 ご飯 豚肉のスタミナ焼き 春雨スープ キャベツのゆかりあえ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 砂糖 春雨 ごま 米油 ごま油	生姜 にんにく にら にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ 白菜 きゅうり もやし	593 24.1
5	金	牛乳 ご飯 いわしの梅煮 塩きゅうり 生揚げとしめじのみそ汁	牛乳 いわし 生揚げ みそ	米 砂糖	ねぎ にんじん しめじ 玉ねぎ きゅうり	629 27.4
8	月	牛乳 キムチチャーハン 果物 トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でん粉 米油	生姜 ねぎ にんじん 白菜キムチ トマト 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく 果物	576 19.4
9	火	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜椀	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 ごま でん粉	生姜 にんにく 大根 白菜 ねぎ えのきたけ 小松菜	620 24.0
10	水	開校記念日				
11	木	牛乳 ショートニングパン スパニッシュオムレツ ホイップ野菜ツナドレッシング 果物	牛乳 ウィナー たまご ツナ	ショートニングパン じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ コーン にんじん ほうれんそう 果物	601 23.0
12	金	牛乳 ご飯 蒸しさわらのねぎソース きのこのスープ 野菜のごまみそあえ	牛乳 さわら ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 米油 ごま	生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 しめじ えのきたけ 白菜 キャベツ	613 26.6
15	月	牛乳 ご飯 たららの南蛮漬け 野菜のうま煮 かぶの塩漬け	牛乳 たら 鶏肉 さつま揚げ	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油	ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 竹のこ にんじん いんげん きゅうり かぶ	692 30.2
16	火	牛乳 大豆入りドライカレー ホイップ野菜醤油ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	米 小麦粉 米油 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 干しぶどう にんじん ピーマン キャベツ トマトピューレ	626 22.3
17	水	牛乳 中華丼 華風大根 果物	牛乳 豚肉 いか うずらたまご	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油	生姜 にんにく 竹のこ 玉ねぎ 大根 白菜 干し椎茸 にんじん チンゲン菜 もやし 果物	573 21.7
18	木	牛乳 マーガリンパン 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 ベーコン 鮭 生クリーム チーズ	マーガリンパン 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 セロリ ほうれんそう ミニトマト	654 30.5
19	金	牛乳 チキンライス 果物 野菜とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 米油 じゃがいも 澱粉 でん粉	トマトジュース にんにく キャベツ にんじん グリンピース マッシュルーム 玉ねぎ ほうれんそう 果物	606 20.0
22	月	牛乳 きび入りわかめご飯 舟きゅうり さんまのかば焼き 野菜のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ	米 きび でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	生姜 大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ しめじ ねぎ 小松菜	692 25.2
23	火	牛乳 家常豆腐丼 果物 蒸しなすの生姜醤油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ かつおぶし	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ にんじん 竹のこ ねぎ なす 果物	650 25.8
24	水	牛乳 ビスキュイパン 果物 カレーポークビーンズ	牛乳 たまご 豚肉 いんげ豆	丸パン アーモンド 小麦粉 いちごジャム 砂糖 バター 米油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース 果物	662 22.3
25	木	牛乳 ご飯 のりの佃煮 石狩汁 ぎせい豆腐	牛乳 鶏肉 鮭 たまご 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油	生姜 干し椎茸 玉ねぎ にんじん 大根 グリンピース ねぎ	620 29.0
26	金	牛乳 ジャージャー麺 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 米油 でん粉 ごま油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく 生姜 もやし きゅうり 干し椎茸 たけのこ にんじん ねぎ	700 27.9
29	月	牛乳 ごはん 魚のガーリック焼き にら玉スープ アスパラのおかかあえ	牛乳 まぐろ 鶏肉 たまご かつお節	米 ごま油 砂糖 米油 じゃがいも でん粉	にんにく にら 玉ねぎ ねぎ アスパラガス にんじん もやし	581 25.9
30	火	牛乳 昆布ご飯 つくね汁 果物	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ みそ	米 砂糖 でん粉 さといも 米ぬか	生姜 ねぎ 干し椎茸 しめじ ごぼう 大根 グリンピース 玉ねぎ にんじん ねぎ 果物	577 22.9

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。