

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I栄養たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	五目ちらし・鶏肉の味噌焼き はんぺんのすまし汁 ミルクゼリー白桃ソースがけ	○	牛乳 卵 高野豆腐 鶏肉 はんぺん みそ のり アガー	にんじん さやえんどう ねぎ 水菜 干し椎茸 れんこん かんぴょう 大根 白桃 レモン	米 砂糖 三温糖 油 ごま油	822 39.1
4	火	揚げパン・白菜と肉団子のスープ くるみのサラダ くだもの	○	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 チーズ	にんじん たら ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ くだもの しょうが	コッペパン 砂糖 春雨 片栗粉 油 ごま油 くるみ	772 30.8
5	水	ご飯・豚肉のしょうが炒め えのきたけの味噌汁 おひたし・くだもの	○	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 おかか わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが 白菜 玉葱 小松菜 くだもの	米 油 ごま 片栗粉	791 31.6
6	木	大豆ひじきご飯 ごまけんちん汁 茶碗蒸し	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき えび 卵 なると	にんじん 三つ葉 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 筍	米 三温糖 こんにゃく 里芋 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	850 37.6
7	金	ツナトースト チキントマトシチュー フレンチサラダ	○	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり にんにく ホールトマト 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	食パン じゃが芋 油 バター マヨネーズ 小麦粉 三温糖 砂糖	856 31.0
10	月	じゃこ菜飯 笹かまぼこの磯辺揚げ じゃが芋の味噌汁・おろし和え	○	牛乳 油揚げ 卵 みそ 笹かまぼこ わかめ のり ちりめんじゃこ おかか	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	774 28.1
11	火	あんかけチャーハン もやしと青菜のナムル くだもの	○	牛乳 焼き豚 卵 えび いか	チンゲン菜 パプリカ ねぎ もやし にんじん 干し椎茸 グリッピーズ 小松菜 くだもの	米 砂糖 春雨 片栗粉 油 ごま ごま油	781 32.7
12	水	丸パン・イタリアンハンバーグ かぶとベーコンのスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 豚肉 おから 卵 ベーコン ウィナー チーズ	ホールトマト かぶ パセリ にんじん 玉葱 キャベツ にんにく しょうが	丸パン パン粉 三温糖 じゃが芋 油 オリーブ油	806 34.2
13	木	たこめし かきたま汁 もやしのごまだれサラダ	○	牛乳 たこ 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 小松菜 きゅうり ねぎ もやし 筍	米 三温糖 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖	782 35.6
14	金	麦ご飯 ボークカレー・福神漬 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん しょうが にんにく 玉葱 りんご 福神漬 きゅうり キャベツ 大根	米 大麦 じゃが芋 ざらめ糖 小麦粉 砂糖 油 ごま油 バター	876 27.1
17	月	赤飯・白身魚の香味蒸し 吉野汁 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 ささげ 竹輪 豆腐 白身魚 みそ 豆乳 小豆 鶏肉 生クリーム アガー	小松菜 にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖 ごま	849 39.6
18	火	ジャーチャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	玉葱 もやし にんじん ねぎ 筍 干し椎茸 きゅうり みかん パインアップル 桃	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	863 32.7
19	水	ご飯・鯖のゆず味噌焼き れんこんきんぴら 小松菜のすまし汁・くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鯖	にんじん 大根 小松菜 干し椎茸 ねぎ ゆず ごぼう れんこん くだもの	米 ごま 砂糖 三温糖 こんにゃく 油	778 33.7
卒業式のため 給食はありません							
24	月	ゆかりご飯・鶏ささみのレモンソース 豆腐とわかめの味噌汁 ごま和え	○	牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 鶏肉	小松菜 にんじん ゆかり ねぎ レモン もやし	米 片栗粉 砂糖 三温糖 小麦粉 ごま 油	788 34.3
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。					今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)	
					813kcal 33.4g	820kcal 25~40g	