



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補びー 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>	
10	月	チキンカレーライス 福神漬け オニオンドレサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 (だし: 鶏ガラ)	人参 小松菜 赤ピーマン にんにく 玉葱 ショウガ 大根 キャベツ コーン缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 バター 米サラダ油	853 27.2
11	火	赤飯・かつを香り揚げ 甘味噌キャベツ すまし汁 清美オレンジ	○	牛乳 ささげ 鶏肉 味噌 カツオ (だし: 削り節)	小松菜 人参 系三つ葉 ショウガ にんにく 葱 キャベツ 大根 オレンジ	米 餅米 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま ごま油 こんにゃく 米サラダ油	745 24.5
12	水	ご飯・麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ハム ベーコン 卵 味噌 (だし: 豚骨 鶏ガラ)	人参 ニラ 青梗菜 にんにく 干し椎茸 玉葱 葱 もやし ショウガ	米 麦 三温糖 葛粉 緑豆春実 上白糖 ごま ごま油 米サラダ油	921 32.4
13	木	スパゲッティミート ビーンズソース バリバリサラダ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	人参 トマトピューレ 玉葱 小松菜 赤ピーマン もやし 胡瓜 にんにく ショウガ セロリー マッシュルーム	スパゲッティ 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ワンタン皮 オリーブ油	808 32.8
14	金	ご飯・ふりかけ 肉じゃが わかめの酢味噌和え	○	牛乳 花カツオ 豚肉 味噌 しらす干し わかめ 青のり (だし): かつお節	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 もやし	米 麦 じゃがいも 三温糖 系こんにゃく 米サラダ油	74.9 26.3
17	月	カーリクトースト じゃがいものチーズ焼き ミネストローネ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 インゲン豆 粉チーズ (だし: 鶏ガラ)	パセリ 赤ピーマン 人参 トマト缶 にんにく 玉葱 コーン缶 セロリー	食パン じゃがいも シュルマカロニ オリーブ油 マーガリン 米サラダ油 マヨネーズ	785 24.6
18	火	中華丼 菊花シュウマイ ナムル	○	牛乳 うずらの卵 えび いか 卵 豚肉 (だし: 鶏ガラ)	人参 小松菜 にんにく ショウガ 竹の子 玉葱 白菜 もやし	米 麦 シュウマイ皮 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 米サラダ油 でん粉	859 35.2
19	水	ひじきご飯 鱈の辛子風味フライ おかか和え・かぶの味噌汁	○	牛乳 油揚げ 真鱈 卵 ひじき 青のり わかめ 鶏肉 (だし: 昆布 さば節)	人参 小松菜 ごぼう かぶ 干し椎茸 にんにく もやし しめじ	米 麦 こんにゃく 三温糖 薄力粉 パン粉 米サラダ油	864 38.9
20	木	ジャンバラヤ ハニーサラダ 春野菜のクリームスープ	○	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン 生クリーム 鶏肉 (だし: 鶏ガラ)	人参 ピーマン かぶ葉 いんにく ショウガ 玉葱 胡瓜 キャベツ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも バター じゃがいも 蜂蜜 薄力粉 米サラダ油	864 26.9
21	金	きつねうどん チーズ竹輪の二色揚げ ごま和え・はっさく	○	牛乳 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 卵 チーズ 青のり (だし: さば節 昆布)	人参 小松菜 干し椎茸 葱 もやし はっさく	冷凍うどん 薄力粉 三温糖 黒ごま 白ごま	822 34.9
22	土	ピビンバ トックスープ たんぽぽゼリー	○	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 寒天 鶏肉 (だし: 鶏ガラ)	人参 ほうれん草 にんにく ショウガ ゼンマイ もやし 白菜 葱 パイン缶 パイナップルジュース	米 じゃがいも トック でん粉 上白糖 白ごま ごま油 米サラダ油	850 30.8
※24日月曜日は22日土曜日授業の振替休業日です。							
25	火	ご飯・鯖の西京味噌揚げ 胡瓜とかぶの塩もみ 豚汁	○	牛乳 鯖 木綿豆腐 味噌 西京味噌 豚肉 (だし: さば節)	人参 胡瓜 かぶ 葱 ショウガ ごぼう 大根	米 麦 でん粉 薄力粉 上白糖 こんにゃく 米サラダ油	836 32.6
26	水	照り焼きチキンバーガー ポトフ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー ヨーグルト (だし: 鶏ガラ)	人参 ショウガ ごぼう キャベツ セロリー 玉葱 にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	丸パン 三温糖 上白糖 じゃがいも 米サラダ湯 マヨネーズ	762 33.3
27	木	竹の子ご飯・松風焼き 胡瓜のピリ辛漬け わかめの味噌汁	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 刻みのり わかめ 味噌 (だし: かつお節)	人参 竹の子 葱 胡瓜 干し椎茸	米 上白糖 じゃがいも パン粉 けしの実 ごま油	759 32.8
28	金	味噌ラーメン 手作り餃子 ブラットオレンジ	○	牛乳 豆板醤 味噌 豚肉 (だし: 鶏ガラ 豚骨)	ニラ にんにく ショウガ 葱 キャベツ もやし ブラットオレンジ	蒸し中華麺 餃子の皮 ごま油 ラード 米サラダ油	837 33.9
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)	
4月献立の旬の食材: 鯖 春キャベツ 竹の子 じゃがいも 玉葱 など。				822 kcal	31.8 g	820kcal	25~40g

11日 お赤飯・・・入学・進級のお祝い献立です。  
19日 食育の日・・・鉄分・カルシウムが豊富な献立です。