



実施日	日	曜	献立名	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
				献立名	献立名	献立名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)			
3	月	牛乳	シャージャートン 白玉フルーツポンチ	給食試食会	豚肉 とり肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 白玉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 バイン缶 桃缶	698	13.7					
4	火	牛乳	ごはん たけのこつくねバーグ 中華サラダ 根菜のみそ汁	歯と口の健康週間	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 パン粉 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃが芋	たけのこ たまねぎ 生姜 しそ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	632	15.5					
5	水	牛乳	ホットロールサンド ツナサラダ ミネストローネ		ソーセージ チーズ 牛乳 ツナ缶 とり肉 大豆	食パン 油 ごま油 砂糖 マカロニ	にんじん キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー たまねぎ トマト	610	17.8					
6	木	牛乳	卵チャーハン 春巻き 広東スープ		卵 焼き豚 牛乳 豚肉 とり肉	米 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 油 かたくり粉	にんじん ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	633	14.4					
7	金	牛乳	ごぼう入りドライカレー カミカミサラダ くだもの		豚肉 牛乳 さきいか 大豆	米 大麦 油 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン レーズン トマト 大根 きゅうり くだもの	637	12.9					
10	月	牛乳	ごはん ししゃもの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら 和風肉団子汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく パン粉	たまねぎ ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	636	15.0						
11	火	牛乳	チリビーンズドッグ バリバリサラダ オレンジゼリー	豚肉 大豆 牛乳 アガー	コッペパン 油 砂糖 ワンタンの皮 油 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジジュース	569	14.8						
12	水	牛乳	ごはん シャージャートン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ハム	米 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	655	15.3						
13	木	牛乳	ごはん いかの香味焼き 干草和え 吉野汁	牛乳 いか とり肉 なると 油揚げ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根	528	18.9						
14	金	牛乳	おたんじょう給食	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト なす スッキーニ 大根 キャベツ きゅうり ブルーベリー	712	13.5						
17	月	牛乳	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え 豚汁	牛乳 メルルーサ 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 生姜 大根 ごぼう ねぎ	651	16.5						
18	火	牛乳	黒砂糖パン シェパードパイ マカロニスープ	牛乳 とり肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン 油 砂糖 じゃが芋 バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン 小松菜	594	15.8						
19	水	牛乳	ごはん ホイコーロー 大根の中華和え りんごゼリー	牛乳 みそ 豚肉 アガー	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ 大根 きゅうり りんごジュース	604	14.0						
20	木	牛乳	きのこのピラフ タンドリーチキン グリーンサラダ ジュリエンヌスープ	とり肉 牛乳 ヨーグルト ベーコン	米 バター 油 砂糖	たまねぎ しめじマッシュルーム にんじん ピーマン にんにく 生姜 きゅうり キャベツ コーン セロリー 小松菜	608	15.3						
21	金	牛乳	米粉のハヤシライス フレンチサラダ	豚肉 豆乳 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン	684	12.6						
24	月	牛乳	いわしの蒲焼き丼 即席漬け 野菜のみそ汁	いわし 牛乳 昆布 油揚げ みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 キャベツ きゅうり 大根 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	655	15.4						
25	火	牛乳	はちみつレモントースト ペンネソテー とり肉のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 大豆	食パン マーガリン はちみつ マカロニ 油 じゃが芋	レモン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー	616	15.2						
26	水	牛乳	豚肉とごぼうの混ぜごはん 小松菜入り卵焼き 五目汁	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉 卵 とり肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	627	17.8						
27	木	牛乳	えびクリームライス 枝豆のサラダ	とり肉 えび 牛乳 クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 枝豆	626	13.4						
28	金	牛乳	豚キムチ丼 ビーフンスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 ごま油 砂糖 かたくり粉 油 ビーフン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 白菜キムチ にら たけのこ しいたけ チンゲンサイ	591	14.8						

※ 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ので、ご了承ください。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	628	15.1	29.3	336	87	2.0	253	0.36	0.50	32	5.0	2.9
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク