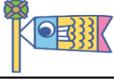


日	曜日	牛乳	献立名	血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの*	体の調子をととのえるもの*	13材料 - (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
				(あかたべもの)	(きいろたべもの)	(みどりたべもの)			
7	火	○	端午の節句献立 ちゅうかふうおこわ ジャンボあげぎょうざ こまつなスープ 	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら	ほししいたけ たけのこ なら にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし セロリー たまねぎ こまつな	564	21.0	20.5
8	水	○	はちみつトースト チキンと野菜のクリームスープ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	しょくパン バター はちみつ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ こめあぶら	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ コーン もやし ピーマン あかピーマン	570	20.3	25.3
9	木	○	八十八夜献立 ごはん おちゃふりかけ さわらのかおりやき ◎はりはりづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう じゃこ さわら こんぶ あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな	610	32.1	17.2
10	金	○	◎ごぼういりドライカレー グリーンサラダ オレンジゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ゼラチン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり アスパラガス オレンジジュース	658	22.5	20.3
13	月	○	6年生移動教室 ソースやきそば こくまこぶきいも フルーツポンチ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かんてん	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン みかんかん パインかん ももかん	671	21.2	16.5
14	火	○	ごはん にくどうふ キャベツのくろごまあえ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら したらき じゃがいも くるまふ さとう くろごま くろすりごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし	609	25.0	16.3
15	水	○	オムチキライス ポトフ くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ソーセージ	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく キャベツ なつみかん	639	22.6	19.9
16	木	○	◎じゃこいりわかめごはん さばのしょうがふうみやき きゅうりのあますあえ さわにわん	ぎゅうにゅう わかめ さば じゃこ ぶたにく	こめ さとう	しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん だいこん	569	25.7	17.9
17	金	○	ガーリックトースト ポークビーンズ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす	フランスパン バター こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ トマトピューレ トマトかん キャベツ だいこん	634	26.3	27.6
20	月	○	けいはん 郷土料理の日～鹿児島県～ こまあえ ◎さつまいもとだいの あまからに	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり だいす	こめ こめあぶら さとう しろすりごま さつまいも かたくりこ みずあめ	ほししいたけ だいこん はねぎ もやし こまつな にんじん	658	26.5	17.6
21	火	○	1年生遠足 ジャンバラヤ コールスローサラダ チキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマトかん キャベツ コーン こまつな	585	20.8	17.7
22	水	○	ピースごはん さばのみそに しおもみやさい もずくいりかきたまじる 	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ もずく たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ	グリーンピース しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	616	28.6	19.9
23	木	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめあぶら さとう スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	623	24.2	18.6
24	金	○	ごはん メンチカツ こまつなのおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	689	24.8	23.3
27	月	○	きなこあげパン にくだんごスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ	コッペパン さとう こめあぶら かたくりこ はるさめ ごま こめあぶら	しょうが ねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	590	23.4	24.4
28	火	○	ごはん さんがやき とんじる くだもの(サンフルーツ)	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ねぎ しそ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん サンフルーツ	641	30.9	16.6
29	水	○	ツナごはん ひじきいりたまごやき やさいのうめのりあえ おふのすましじる	ぎゅうにゅう ツナかん とりにく あぶらあげ のり ひじき たまご わかめ	こめ むぎ さとう おふ こめあぶら こめあぶら	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし うめほし ねぎ	607	28.4	19.2
30	木	○	ジャージャンとうふどん チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ベーコン	こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ しょうが にんにく しめじ もやし	646	26.4	22.5
31	金	○	ごはん ◎かつおのあげに やさいのこぶちあえ のっぺいじる 	ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ ごま こめあぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな	603	33.8	15.8

※ 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(給食回数19回)。

※ **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立、◎はよくかむ食材が入ったかみかみ献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	641	16.4	28.8	3.0	332	95	2.2	188	0.27	0.38	16	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上