



実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			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		13歳未満 (kcal)	栄養成分 (%)
2月	○	ごはん さけのうめマヨやき ごもくまめ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ さけ チーズ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ねりうめ えのきたけ たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな		607	20.0
3月	○	ごもくちらしずし しらたまじる ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおり豆腐 のり かまぼこ アガー		こめ さとう こめあぶら しらたまだんご ももジュース		ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん だいこん はくさい ねぎ みつば ももかん		598	15.3
4月	○	ごはん わふうハンバーグ わかさポテト りきゅうじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ あおのり		こめ かたくりこ さとう こめあぶら こんにやく すりごま じゃがいも		たけのこ れんこん ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな		639	17.8
5月	○	ごはん さばのみそに きりほしだいこんごますあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ		こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが ねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな		608	18.3
6月	○	ジャージャーめん☆ やさしいチップス☆	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいず		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも		もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ れんこん かぼちゃ		613	16.1
9月	○	ごはん あおのりふりかけ にくじゃが もやしのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすばし		こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ごま ごまあぶら		にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな		568	16.4
10月	○	ごはん チャージャン豆腐 パンサンスー くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく きゅうり もやし ねぎ いちご		584	16.6
11月	○	ごはん さかなのみそがらめ やさしいわかめのあえもの ひつつみじる	ぎゅうにゅう さめ だいず みそ わかめ かつおぶし ぶたにく		こめ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま しらたまこ こむぎこ		しょうが キャベツ にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ		632	18.3
12月	○	ガーリックトースト ABCスープ レモドレッシングのツナサラダ	ミルク コー ヒー とりにく ツナかん		しょくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも ABCマカロニ		にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン はくさい セロリー ほうれんそう こまつな きゅうり キャベツ レモン		561	15.0
13月	○	ごはん みそしる むろあじのメンチカツ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう むろあじ ぶたひきにく とうふ わかめ みそ		こめ こめあぶら パンこ こむぎこ		たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ		583	17.4
16月	○	コメッコカレーライス☆ カラフルピクルス フルーツポンチ☆	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてんかん		こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん きゅうり ピーマン (あか・みどり) りんごかん バインかん ももかん		641	12.3
17月	○	だいずいりひじきごはん ししゃものあますづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ししゃも とうふ たまご		こめ (うるち・もち) こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ		ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こまつな		552	17.3
18月	○	ねりマスパゲティ☆ カリカリじゃこサラダ☆ かぼちゃのむしケーキ	ぎゅうにゅう ツナかん のり ちりめんじゃこ とうにゅう		スパゲッティ オリーブゆ さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ		だいこん キャベツ にんじん こまつな もやし かぼちゃ		636	15.8
19月	○	やきにくガーリックライス きゃべつとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン		こめ こめあぶら バター さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ キャベツ こまつな		562	14.6
20月	○	しゅんぶんのひ								
23月	○	おせきはん さんぞくやき☆ わふうサラダ すましじる	ぎゅうにゅう ささげ とりにく のり なると		こめ (うるち・もち) ごま かたくりこ こめこ こめあぶ ら さとう		しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		619	15.8
24月	○	3がつき しゅうりょうしき								
25月	○	そつぎょうしき								

※ 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15回 ☆印は6年生のリクエストメニューです

3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	600	16.5	30.1	2.4	334	90	2.2	253	0.37	0.48	26	6.0