



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	水分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7 木	ビーンズドライカレー 牛乳 マセドアンサラダ 抹茶水ようかん ★八十八夜★	豚肉 大豆 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レズン きゅうり コーン	米 米粒麦 ジャガ芋 砂糖	サラダ油	801	14.3	21.9	1.9
8 金	中華ちまき 牛乳 ワンタンスープ フルーツポンチ ★端午の節句★	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ だけのこ にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし もりりんご 洋梨	もち米 米粒麦 ワンタンの皮 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	750	13.1	21.4	2.8
11 月	わかめうどん 牛乳 野菜とひじきのこま和え 草団子入りおしるこ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 小豆 豆腐	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 よもぎ	しいたけ たまねぎ もやし	うどん 砂糖 白玉粉	白ごま	754	17.1	19.9	2.4
12 火	麦ごはん 牛乳 ますのみそ豆腐ソース焼き むらくも汁 切干と小松菜のごま酢和え	ます みそ 豆腐 豆腐 卵	牛乳	小松菜	たまねぎ もやし マッシュルーム ねぎ 切干大根	米 米粒麦 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	777	18.8	30.3	2.4
13 水	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 ひじき入り卵焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 野菜のらっきょう和え	豚肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん ざやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ らっきょう	米 米粒麦 砂糖	サラダ油	718	16.8	27.2	2.6
14 木	カレーピラフ 牛乳 イタリアンスープ コメッコきなこケーキ	まぐろ ベーコン 卵 きな粉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ざやいんげん 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 米粒麦 パン粉 米粉 砂糖	サラダ油	897	12.7	32.6	2.9
15 金	豚肉とごぼうのしくれごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け 白菜と生揚げのみそ汁 三色和え	豚肉 みそ あじ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 キャベツ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 白ごま ごま油	749	16.3	30.9	3.2
18 月	麦ごはん 牛乳 さわらのレモン醤油 ばち汁 ごんだら煮 ★岡山県★	さわら 油揚げ 竹輪	牛乳	にんじん こねぎ ざやいんげん	生姜 レモン たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	米 米粒麦 片栗粉 砂糖 そうめん こんにゃく 里芋	サラダ油	825	16.4	27.7	2.8
19 火	セルフそら豆クックパン 牛乳 ABCスープ オニオンドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ そら豆 キャベツ	粕パン ジャガ芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	サラダ油	827	13.4	38.6	3.6
20 水	麦ごはん 牛乳 とびうおハンバーグ 具だくさんみそ汁 シャキシャキ和え	豚肉 とびうお 豆腐 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 切干大根 もやし	米 大麦 パン粉 グラニュー糖 片栗粉 ジャガ芋	ごま油	760	18.6	24.6	2.8
21 木	麦ごはん 牛乳 めばるの煮付け 韓国風肉じゃが 野菜のおかか和え	めばる 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ	米 米粒麦 片栗粉 しらたき ジャガ芋 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	743	19.1	21.0	2.4
22 金	ソースカツ丼 牛乳 ガルパンソーで頑張るぞースープ 野菜のからし醤油和え	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	サラダ油	823	16.0	26.8	2.6
26 火	チェブシェン 牛乳 ニェバ・スープ サラダ・セネガレス ★セネガル料理★	ホキ ベーコン いんげん豆	牛乳	トマト にんじん パセリ 小松菜 赤ピーマン	大根 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	米 米粒麦 小麦粉 ジャガ芋 砂糖	サラダ油	736	16.7	26.5	3.1
27 水	タンタンつけ麺 牛乳 こま入りこらきいも くだもの(メロン)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし メロン	中華めん 砂糖 ジャガ芋	サラダ油 白ごま 白練りごま ごま油	750	16.4	29.3	3.1
28 木	ハヤシライス 牛乳 ミモザサラダ パタフライビーゼリー ★理科コラボ★	豚肉 卵	牛乳 アガー	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	米 米粒麦 砂糖 小麦粉	サラダ油	816	12.1	31.4	1.9
29 金	麦ごはん 牛乳 エコふりかけ ゼリーフライ ちんげん菜とえのきのスープ もやしと小松菜の磯和え ★ゴミの日★	おから 豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこのり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし コーン	米 米粒麦 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 パン粉 片栗粉	白ごま サラダ油	759	14.8	23.8	3.4

※ 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16回

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 (μgRAE)	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	780	15.7	27.3	2.7	387	116	3.3	240	0.36	0.49	18	9.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



1日(金)は開校記念日のため、給食はありません
25日(月)は運動会の振替休日のため、給食はありません