

実施日	飲料	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品		栄養量					
日	曜			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)			
1	木	開校記念日											
2	金	牛乳	中華おこわ 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル りんごゼリー	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 アガー	米 もち米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 春雨 白ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく ねぎ りんごジュース		751	14.4	25.4			
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	牛乳	ご飯 魚のチリソース にら玉スープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ もやし にら		739	17.6	31.7			
8	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン		695	18.8	27.7			
9	金	牛乳	ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし		773	15.8	27.6			
12	月	牛乳	きなこ揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	油 ねじりパン 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし		759	17.8	41.0			
13	火	牛乳	五目とり飯 ししゃものカレー焼き けんちん汁 ゆで空豆	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ そら豆		669	19.2	30.8			
14	水	牛乳	豚肉の生姜炒め丼 和風サラダ 果物(カラマンダリン)	豚肉 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜 カラマンダリン		778	16.4	28.8			
15	木	牛乳	ご飯 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし 具たくさん味噌汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	米 パン粉	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ		842	18.1	34.7			
16	金	牛乳	ゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	にんじん たまねぎ グリーンピース 白菜 ねぎ ほうれん草		814	14.7	30.8			
19	月	牛乳	ご飯 初鯉の揚げ煮 野菜たっぷり味噌汁 果物(メロン)	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 メロン		765	18.9	21.3			
20	火	牛乳	ガーリックトースト アスパラガスの米粉シチュー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこ豆	食パン バター 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン		704	14.5	43.0			
21	水	牛乳	親子丼 豚汁	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 ごぼう 小松菜		832	16.2	31.5			
22	木	牛乳	肉味噌野菜うどん れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のごま酢和え	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき	うどん 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 油	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ れんこん 切干大根 きゅうり		777	19.2	33.7			
23	金	牛乳	ターメリックライスの和風ソースかけ コーンサラダ 紅白ゼリー	鶏肉 牛乳 生クリーム 寒天	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 カルピス アセロラジュース	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン		819	10.9	32.4			
26	月	振替休日											
27	火	運動会予備日											
28	水	牛乳	ご飯 四川味噌豆腐 チョレギサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 のり	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし りんご		760	15.3	34.5			
29	木	牛乳	ふきご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまだれかけ	牛乳 豚ひき肉	米 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン		735	13.3	25.3			
30	金	牛乳	カツカレー カントリーサラダ	鶏肉 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう		913	15.7	29.4			
※ 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17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 (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		772	16.2	31.1	3.2	354	111	2.9	255	0.33	0.51	19	7.6