

実施日 日 曜	飲料	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)			
1	水	開校記念日									
2	木	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 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	753	14.4	25.3			
3	金	建国記念日									
6	月	振替休日									
7	火	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	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	778	19.2	33.7			
8	水	牛乳 五目とりめし ししゃものカレー焼き けんちん汁	とり肉 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	660	18.8	31.2			
9	木	中間考査									
10	金	牛乳 ふきごはん 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	736	13.2	25.4			
13	月	牛乳 ミルクパン 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン とり肉 大豆	ミルクパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 米油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	772	20.8	38.7			
14	火	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 とり肉 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	774	15.8	27.6			
15	水	牛乳 ターメリックライスのホワイトソースかけ カントリーサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 バター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	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 ほうれん草 ごぼう	799	11.3	32.9			
16	木	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 しらす干し 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	779	16.4	28.9			
17	金	牛乳 ご飯 魚のチリソース にら玉スープ	牛乳 メルルーサ とり肉 豆腐 卵	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ もやし にら	751	17.5	31.3			
20	月	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 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	816	14.7	30.8			
21	火	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			
22	水	牛乳 ガーリックトースト アスパラガスの米粉シチュー ハニーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 米粉 はちみつ	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	749	13.2	45.2			
23	木	牛乳 ご飯 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 油揚げ かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	855	18.1	34.6			
24	金	牛乳 五目あんかけ焼きそば 中華サラダ 紅白ゼリー	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス アセロラジュース	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	742	17.6	26.1			
27	月	振替休日									
28	火	運動会予備日									
29	水	牛乳 親子丼 豚汁	とり肉 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	834	16.2	31.4			
30	木	牛乳 ご飯 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 とり肉 チーズ わかめ	米 米油 さつま芋 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく 小松菜 白菜 キムチ 水菜	851	15.3	30.2			
31	金	牛乳 カツカレー コーンサラダ	とり肉 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター	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	914	15.6	29.3			

※ 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	784	16.3	30.8	3.4	356	109	2.8	267	0.33	0.52	20	7.8