



給食目標【正しい食事のマナーを身につけよう】

日	曜日	牛乳	主食 ごはん・パン・めん	赤の食品 主菜・副菜・デザート	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
端午の節句献立									
1	金		中華ちまき	春雨サラダ 卵入りコーンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム 卵	油 ごま油 砂糖 もち米 春雨 ごま じゃが芋 でん粉	干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ コーン パセリ	584kcal 23.1g	
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休業日							
7	木		きつねうどん	はりはりサラダ 草だんご	牛乳 とり肉 油揚げ ハム ちりめんじゃこ きな粉	うどん 油 砂糖 春雨 ごま ごま油 上新粉 白玉粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 切り干し大根 キャベツ きゅうり よもぎ	619kcal 26.6g	
8	金		ごはん	豆腐の中華煮 華風甘酢 美生柑	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 美生柑 たけのこ 小松菜 大根 きゅうり	637kcal 25.6g	
11	月		山菜ごはん	ししゃものごま天ぷら ゆで野菜土佐醤油 かきたま汁	牛乳 かつお節 とり肉 卵 油揚げ ししゃも 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	にんじん もやし 干しいたけ ねぎ ふき わらび 白菜 たけのこ 小松菜	630kcal 27.9g	
12	火		ウインナードック	いんげん豆入り野菜スープ カルピスゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ウィナー ベーコン ぶた肉 いんげん豆 寒天 ゼラチン カルピス	コッペパン マーガリン 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 パイン	620kcal 21.4g	
13	水		鶏ごぼう炒飯	ポテトの香味揚げ わんたんスープ	牛乳 とり肉 卵 あおのり ぶた肉	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 わんたんの皮	しょうが にんじん 切り干し大根 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 ごぼう	646kcal 23.0g	
14	木		ごはん	カレーコロッケ キャベツの香りづけ みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま	たまご 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン ねぎ	670kcal 23.8g	
15	金		ごはん	さわらの塩焼き えのきあえ じゃが芋のこはく煮	牛乳 さば かつお節	米 じゃが芋 砂糖 パター	にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 もやし えのきたけ	588kcal 23.7g	
18	月		ピラフの ホワイトソースかけ	ひよこ豆入りサラダ コロコロぶどうゼリー	牛乳 とり肉 えび 寒天 いか チーズ ひよこ豆	米 パター 油 米粉 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ パセリ ぶどう キャベツ きゅうり エリンギ	683kcal 24.2g	
19	火		ごはん	いかとじゃが芋のケチャップあえ 小松菜とひじきのナムル わかめと卵のスープ	牛乳 いか ひじき わかめ 豆腐 卵	米 油 でん粉 ごま じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが	656kcal 27.2g	
1年生グリーンピースのさやむき									
20	水		ピースごはん	生揚げのそぼろ煮 ごまだれサラダ	牛乳 わかめ ぶた肉 生揚げ	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	グリーンピース しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	659kcal 22.7g	
21	木		ごまきな粉トースト	チリコンカン アスパラ入りサラダ	牛乳 きな粉 ぶた肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	食パン マーガリン パター ごま はちみつ 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ にんじん ハブリカ ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス	653kcal 28.0g	
22	金		ぶた肉と青菜の あんかけそば	チーズじゃがまる パレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 チーズ	油 中華麺 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 パレンシアオレンジ	700kcal 30.7g	
25	月		ごはん	鮭の香味焼き 野菜のすまし汁 じゃが芋のきんぴら炒め	牛乳 ぶた肉 鮭 昆布 とり肉 みそ	米 じゃが芋 ごま 油 砂糖 こんにやく	しょうが ねぎ にんにく にんじん 大根 ごぼう たけのこ えのきたけ 小松菜	643kcal 30.5g	
26	火		しらすトースト	ジャーマンポテト 清美オレンジ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 しらす干し ベーコン ウィナー チーズ ぶた肉	食パン ごま マヨネーズ オリーブオイル 油 じゃが芋	たまご 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ パセリ 清美オレンジ	629kcal 24.3g	
27	水		チキンカレーライス	フレンチドレッシングのサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグル	米 油 じゃが芋 パター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり ブルーベリー	712kcal 23.3g	
28	木		ごはん	かつおと大豆のごまがらめ 炒り卵入りサラダ みそ汁	牛乳 かつお 大豆 卵 油揚げ みそ	米 油 でん粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ 小松菜	686kcal 34.7g	
29	金		ごはん	とりの唐揚げ いら玉スープ 千切りじゃが芋のサラダ	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 卵	米 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん きゅうり 白菜 ねぎ いら	710kcal 28.2g	

※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。