



給食目標【よくかんで食べよう】

日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギー
			ごはん・パン・めん		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	たんぱく質
1	月		ごはん	ホキのマリネ 粉ふきいも オニオンスープ	牛乳 ベーコン ホキ	米 油 でん粉 じゃが芋 ごま	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 コーン	650kcal 23.8g
2	火		ポテトパン	ミネストローネスープ メロン	牛乳 ベーコン チーズ いんげん豆	コッペパン 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ キャベツ にんじん トマト メロン	637kcal 23.8g
3	水		ぶた肉のしょうが焼き丼	ゆで野菜ごま酢あえ 大根とじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	米 砂糖 ごま油 油 ごま じゃが芋	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし にんにく きゅうり 大根 ねぎにら	636kcal 23.9g
歯と口の健康週間(4~10日)								
4	木		ごはん じゃこふりかけ	ぶた肉とじゃが芋の炒め煮 かみかみ和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり ぶた肉	米 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 大根 干しいたけ ごぼう グリンピース 切干大根 きゅうり もやし ねぎ	679kcal 21.9g
5	金		タコライス	もずくと卵のスープ さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 大豆 卵 豆腐 もずく チーズ	米 でん粉 油	にんにく 玉ねぎ ピーマン ねぎ キャベツ にんじん さくらんぼ	659kcal 26.4g
8	月	振替休業日						
9	火		たまごとチーズのトースト	野菜煮込みスープ パイナップル	牛乳 卵 ハム チーズ ぶた肉 ベーコン	食パン 油 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ パイナップル	673kcal 27.1g
10	水		スパゲッティ ミートソース	スパイシーポテトビーンズ コーン入りサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆	スパゲッティ 米粉 じゃが芋 でん粉 ごま油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	679kcal 28.6g
2年生そらまめのさやむき								
11	木		二色ごはん	そらまめ 利休汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう ねぎ 白菜 そらまめ 小松菜	652kcal 28.0g
入梅献立								
12	金		梅ごはん	あじの香味だれ ゆで野菜だししょうゆ じゃが芋のみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ あじ 油揚げ わかめ みそ 寒天	米 油 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま	梅干し りんご アセロラ ゆかり ぶどう しょうが にんじん 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	672kcal 27.8g
開校記念日献立								
15	月		赤飯	こまつなのあえもの お祝いすまし汁	牛乳 ささげ 鮭 みそ 昆布 豆腐 なた	米 もち米 ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん もやし えのき草 キャベツ ねぎ 小松菜	586kcal 30.2g
16	火	開校記念日						
17	水		ドライカレー	コロコロポテトのハニーサラダ いちごジャムのヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	米 バター 米粉 はちみつ いちごジャム じゃが芋 油	にんにくセロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 干しぶどう グリンピース きゅうり	696kcal 25.3g
18	木		ごはん	いかのレモンしょうゆかけ 小松菜とひじきのナムル ふわふわ卵スープ	牛乳 いか ひじき ベーコン 卵 チーズ	米 ごま 油 でん粉 砂糖 ごま油 パン粉	レモン にんにく もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	614kcal 25.6g
19	金		麻婆麺	もやしとわかめのごま醤油 白玉フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ わかめ	中華麺 油 ごま油 砂糖 白玉粉 でん粉 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん パイン グリンピース もやし 小松菜 みかん 黄桃	700kcal 29.5g
22	月		やきとり丼	じゃが芋入りサラダ こたま 小玉すいか	牛乳 とり肉 卵 のり	米 砂糖 水あめ 油 ごま じゃが芋	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 すいか	685kcal 25.1g
23	火		ビスキュイパン	ポークシチュー 炒り卵のサラダ	牛乳 ぶた肉 卵	丸パン アーモンド マーガリン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり エリンギ グリンピース	626kcal 22.9g
24	水		ごはん	さわらのしょうが焼き 豆腐のみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	626kcal 29.5g
25	木		ごはん	ぶたキムチ豆腐 ごまだれサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ しょうが キムチ にら コーン ねぎ にんにく 干しいたけ 白菜 きゅうり たけのこ キャベツ にんじん パレンシアオレンジ	665kcal 23.7g
26	金		ひじき入り 五目ごはん	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜からし醤油 かきたま汁	牛乳 とり肉 あおのり ししゃも ひじき 油揚げ 豆腐 卵	米 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ たけのこ グリンピース 白菜 もやし 小松菜	614kcal 26.3g
29	月		高菜とひき肉の炒飯	青菜とじゃこのサラダ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま 油 砂糖 春雨	しょうが ねぎ 高菜 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 白菜	641kcal 25.2g
30	火		ミルク結びパン	鮭とたまごのグラタン ひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ ひよこ豆 鮭	ミルクパン パン粉 小麦粉 油 マカロニ バター ごま油 砂糖	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	666kcal 28.8g

※ 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。