



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9水	わかめご飯	手作りいちごミルク	食べ比べ肉じゃが お花のみそ汁	豚肉, わかめ, 牛乳, みそ	米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 花麩	にんじん, 玉葱, さやいんげん, だいこん, あしたば, ねぎ, いちご, レモン(果汁)	632 kcal 19.4 g
10木	ご飯	○	星ミートローフ のり塩ポテト 豆乳コーンスープ	豚ひき肉, あおのり, 豚肉, 豆乳, 牛乳	米, パン粉, 焼き麩, じゃがいも	玉葱, しょうが, さやいんげん, しめじ, にんじん, コーン, クリームコーン, ほうれんそう, にんにく	658 kcal 22.5 g
11金	★セルフ給食★ 餃子パン	○	茎わかめの春雨サラダ とり手羽中とわかめのやさしいスープ	豚ひき肉, くきわかめ, わかめ, 牛乳, 鶏肉手羽中	ミルクパン, はるさめ(乾), ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にら, きゅうり, もやし, にんにく, にんじん, 玉葱, こねぎ	643 kcal 26.3 g
14月	ビーンズカレー	○	ツナ&コーンサラダ いちご	豚肉, ひよこめ, 大豆, ツナ缶, 牛乳	米, じゃがいも, パター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, えだまめ, トマト缶, りんご, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, いちご	663 kcal 21.4 g
15火	つゆだく豚丼	○	即席漬け 筍と新玉ねぎのみそ汁	豚肉, わかめ, 牛乳, みそ	米, しらたき	玉葱, こねぎ, きゅうり, はくさい, だいこん, にんじん, しょうが, たけのこ(水煮), ねぎ, さやえんどう	658 kcal 20.9 g
16水	鶏だし塩らーめん	ジョア プレーン	ごまだれサラダ バナナ	鶏肉, なた, 豚肉, ジョア	中華めん, ごま	ねぎ, にんにく, こねぎ, みずな, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, パナナ, メンマ	637 kcal 25.8 g
17木	手作り鮭フレークご飯	○	肉豆腐 カリカリ梅和え	さけ, 豚肉, 焼き豆腐, 牛乳	米, ごま, しらたき	こねぎ, えだまめ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, きゅうり, うめ	610 kcal 24.4 g
18金	揚げパン (ココア)	○	ささみのピザ焼き ポトフ	鶏肉さき身, チーズ, 豚肉, 牛乳	ツイストパン, じゃがいも, 純ココア	玉葱, ピーマン, にんにく, にんじん, キャベツ, セロリ, パセリ	655 kcal 35.1 g
21月	焼肉丼	○	焼き野菜 トックのスープ	豚肉, 牛乳	米, ごま, トック	にんにく, りんご, だいこん, 玉葱, キャベツ, ピーマン, かぼちゃ, にんじん, もやし, だいこん, チンゲンサイ, ねぎ	640 kcal 19.9 g
22火	手作りふりかけご飯	○	さわらの西京焼き カリカリ油揚げサラダ けんちん汁	かつお節, さわら, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米, ごま, こんにゃく, さといも	キャベツ, もやし, みずな, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ, ラディッシュ	622 kcal 28.7 g
23水	リボンミートソース スパゲティー	○	パリパリサラダ 食べ比べオレンジ	大豆, 豚ひき肉, 牛乳	スパゲティー, ワンタンの皮, リボンパスタ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, しめじ, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁), オレンジ	640 kcal 26.8 g
24木	★4月のお誕生日給食★ ちらし寿司	ジョア いちご	鶏の唐揚げ ポテトサラダ お祝いすまし汁	さけ, 油揚げ, 焼きのり, 鶏肉, なた, ジョア	米, じゃがいも, 焼き麩	えだまめ, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, れんこん, さやえんどう, コーン, にんにく, しょうが, きゅうり, 玉葱, こまつな, だいこん	654 kcal 22.3 g
25金	麦ご飯	○	マーボー豆腐春雨 わかめと筍の中華スープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, わかめ, 牛乳, みそ	米, 麦, はるさめ(乾)	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, にら, もやし, たけのこ(水煮)	644 kcal 25.6 g
28月	★昭和アレンジ給食★ コッペパン (いちごジャム)	○	鯨肉入りコロッケ 浅漬け すいとんスープ	くじら肉, 豚ひき肉, おから, 豚肉, 牛乳	コッペパン, じゃがいも, パン粉,	いちごジャム, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース, コーン, きゅうり, はくさい, だいこん, かぼちゃ, しめじ, こねぎ	629 kcal 29.7 g
30水	たけのご飯	○	大根ステーキとこんにゃくの そばろがけ 呉汁	油揚げ, 豚肉, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳, みそ	米, こんにゃく	たけのこ, にんじん, こねぎ, さやえんどう, しょうが, だいこん, ねぎ, はくさい, ごぼう, こまつな	610 kcal 22.7 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

レシピ給食