

日	主食	牛乳	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	I 補給 -
							たんぱく質
3月	さつまいもごはん	○	ぶりの照り焼き味噌汁 キャベツのおかか和え	ぶり 糸かつお 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま さつまいも 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	525 27.1
4火	カレーピラフ	○	バリバリサラダ イタリアンスープ グレープゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	米 バター 油 砂糖 ワンタンの皮 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり セロリ パセリ ぶどうジュース	611 20.5
5水	ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 ピーフン炒め 青梗菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 餃子の皮 油 ごま油 でん粉 ピーフン	生姜 にんにく ねぎ 白菜 にら 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸 キャベツ 青梗菜	618 19.2
11火	ふきよせごはん	○	野菜のピリ辛漬け かきたま汁 みかん	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 もち米 くり 油 砂糖 ごま油 でん粉	人参 ごぼう しめじ もやし キャベツ さやいんげん ねぎ 小松菜 みかん	563 20.5
12水	ごはん	○	厚揚げのきのこあんかけ じゃこ大根サラダ	生揚げ 豚肉 牛乳 じゃこ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 グリンピース 大根 きゅうり	630 24.3
13木	ごはん	○	豚バラ肉の甘酢煮 ふろふき柚子大根 すまし汁	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 焼きふ	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 柚子 ねぎ 小松菜	628 21.5
14金	フィッシュ バーガー	○	ジュリエンスープ フルーツヨーグルト和え	メルルーサ ベーコン ヨーグルト 牛乳	パウンズパン 油 はちみつ パン粉	キャベツ 人参 もやし 白菜 小松菜 パインアップル みかん 桃	553 25.1
17月	けんちんうどん	○	ツナ和え 大学いも	鶏肉 油揚げ ツナ わかめ 牛乳	うどん 里芋 ごま 油 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 干し椎茸 大根 ねぎ もやし きゅうり キャベツ	597 20.7
18火	ごはん	○	干草焼き ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵 ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 枝豆 もやし ねぎ	632 27.1
19水	ごはん (わかめふりかけ)	○	筑前煮 ちくわと野菜の和え物	糸かつお 青のり 牛乳 鶏肉 焼きちくわ わかめ	米 ごま こんにゃく 油 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 大根 ごぼう たけのこ もやし きゅうり	547 21.5
20木	キムチ炒飯	○	バンサンスー ワンタンスープ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ラード ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 キムチ きゅうり キャベツ 人参 もやし 生姜 青梗菜	578 23.5
21金	ごはん	○	鯖のごまだれかけ お浸し いも団子汁	鯖 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	小松菜 キャベツ 人参 大根 干し椎茸	627 27.7
24月	スパゲティ ナポリタン	○	キャベツのサラダ れんこんと人参のケーキ	ベーコン チーズ 豆乳 卵 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 蓮根	608 20.7
25火	★ワンダフル給食 ごはん	○	豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ	豚肉 豆乳 牛乳	米 油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油	まいたけ しめじ エリンギ ヤングコーン えのき 小松菜 ピーマン 生姜 にんにく もやし 人参 ねぎ	708 27.5
26水	秋刀魚の 蒲焼丼	○	即席漬け 味噌汁	秋刀魚 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 でん粉	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なす	657 28.9
27木	ごはん	○	鶏肉の西京焼き ごま和え 野菜汁	鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま	ねぎ にんにく ほうれん草 生姜 もやし 人参 大根 しめじ 小松菜	563 24.0
28金	キーマカレー	○	ハニーサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 バター 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 はちみつ	パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース りんご きゅうり キャベツ	655 19.6
31月	★ハロウィン献立 メープル トースト	○	かぼちゃのクリーム煮 マセドアンサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 	食パン バター メープルシロップ 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン パセリ キャベツ きゅうり レモン	566 19.2

*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。