

日	曜日	行事等	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	端午の節句 給食 遠足1年 給食なし	ご飯		塩肉じゃが 沢煮椀 ★よもぎ団子 	牛乳 豚肉 カットわかめ 絹ごし豆腐 きな粉	にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな 水菜 ながねぎ よもぎ粉	米 油 じゃがいも つきごんにやく 三温糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖	702	26.0	17.3
7	木		ピビンバ		チョレギサラダ カラマンダリン 	豚ひき肉 牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たけのこ(水煮) ぜんまい もやし にんじん こまつな きゅうり キャベツ レモン(果汁) カラマンダリン	米 ごま油 砂糖 上白糖 白ごま	589	25.1	17.4
8	金		ご飯		銀だらの西京焼き 野菜のピリ辛和え のりたま汁	牛乳 銀だら 西京みそ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 刻みのり ちくわ	しょうが もやし きゅうり にんにく にんじん ながねぎ ほうれんそう	米 ごま油 片栗粉	590	26.5	22.8
11	月		山菜わかめ うどん		ちくわの磯辺揚げ キャベツの香り漬け サイダーポンチ	鶏肉 油揚げ カットわかめ 牛乳 ちくわ 青のり	にんじん 干し椎茸 ながねぎ こまつな 玉葱 たけのこ(水煮) 山菜ミックス きゅうり キャベツ レモン(果汁) みかん缶 黄桃缶 りんご(缶詰)	うどん 油 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま油	657	26.1	22.7
12	火		シュクメル リライス		トマトチリドレサラダ 清見オレンジ	鶏肉 生クリーム 牛乳 豆乳 ミルクコーヒー	にんにく 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム(水煮) にんじん レモン(果汁) キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン トマトケチャップ 清見オレンジ	米 オリーブ油 じゃがいも バター 片栗粉 油 砂糖	700	25.5	22.3
13	水		ご飯		かつおのかりん揚げ 野菜のおひたし 豚肉と根菜の豆乳汁	牛乳 かつお 豚肉 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	しょうが にんにく ながねぎ はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	米 片栗粉 油 砂糖 ごんにやく じゃがいも	656	34.5	19.9
14	木		練りごま黒 糖トースト		チリコンカン シーザードレッシングサラダ	豆乳 牛乳 いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ ひよこまめ アンチョビペースト	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ ホールコーン キャベツ レモン(果汁)	食パン 黒砂糖 白ごま 白ねりごま グラニュー糖 バター じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油	651	25.6	29.5
15	金	特支連合 遠足 E組 給食なし	ご飯		豆腐の和風カレー煮 ハニーポテトサラダ アロエ入りぶどうゼリー	牛乳 木綿豆腐 豚肉 アガー	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな ながねぎ キャベツ ぶどうジュース アロエ	米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 油 はちみつ 砂糖	665	24.7	20.3
20	水	開校 記念日 献立	赤飯		鶏のから揚げ 祝いなると入りすまし汁 野菜のゆず醤油和え	ささげ 牛乳 鶏肉 油揚げ なると	しょうが にんにく だいこん こまつな ながねぎ はくさい にんじん ゆず (果汁)	米 もち米 黒ごま 米粉 片栗粉 油 砂糖	561	21.6	19.5
21	木	修学旅行 9年 給食なし	だし茶漬け		鮭の塩焼き 青菜ともやしの香味炒め 芋けんぴ	塩昆布 刻みのり 牛乳 生鮭 ベーコン	万能ねぎ もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	米 白ごま あられ ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ	677	27.7	17.9
22	金	修学旅行 9年 校外学習 7年 給食なし	スパゲッ ティナポリ タン	ジ ョ ア	カルボナーラ風キッシュ 冷凍みかん	豚肉 ピザ用チーズ ウィンナー ジョア(ストロベリー) ベーコン たまご 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ ピーマン アスパラガス 冷凍みかん	スパゲッティ オリーブ油 油 冷凍パイシート	776	27.1	29.0
25	月	9年のみ 振替休日 給食なし	ガーリック フランス		レンズ豆のトマトシチュー カレー風味サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン レンズまめ	にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	ソフトフランスパン オリーブ油 バター 油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 デミグラスソース 砂糖 コーンフレーク	634	24.3	31.3
26	火		ご飯		魚のレモン醤油揚げ 野菜とごんにやくの和え物 あおさ入りみそ汁	牛乳 真鯛 油揚げ 白みそ 赤みそ あおさのり	しょうが レモン (果汁) きゅうり にんじん もやし 玉葱 だいこん こまつな	米 片栗粉 油 砂糖 つきごんにやく 上白糖 ごま油 じゃがいも	597	25.4	19.6
27	水		キムチ チャーハン		春雨スープ マンゴープリン	焼き豚 たまご 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 生クリーム 寒天	しょうが にんにく 玉葱 ながねぎ 白菜キムチ 干し椎茸 こまつな マンゴー (ピューレ) オレンジジュース	米 油 ラード 砂糖 緑豆はるさめ	584	21.0	20.9
28	木	遠足3年 給食なし	ご飯		鶏肉のトマトすき焼き仕立て 豆腐と油揚げのみそ汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく トマト 玉葱 ながねぎ えのきたけ だいこん こまつな はくさい もやし	米 三温糖 バター 片栗粉 しらたき	606	27.4	21.0
29	金		あぶたま丼		若竹汁 果物 (メロン)	鶏肉 油揚げ たまご 刻みのり 牛乳 カットわかめ 木綿豆腐	玉葱 みつば 新たけのこ だいこん こまつな クインシーメロン	米 砂糖 片栗粉	634	27.6	21.6

※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。