



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
1	水		ひじきごはん 魚のネギ塩こうじ焼き おびたし 豆腐汁	牛乳 油揚げ まさば カットわかめ 絹ごし豆腐	米 大麦 三温糖 観世心	ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ もやし えの きたけ こまつな だいこん ぶなしめじ こねぎ	586 27.7
2	木		中華ちまき すまし汁 マーラーカオ	牛乳 焼き豚 ごんぶ カットわかめ 絹ごし豆腐 たまご 加糖練乳	もち米 米 三温糖 観世心 薄力粉	しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん だけのこ(氷 煎) 玉葱 こまつな レーズン	632 23.2
7	火		ごはん 松風焼き 大豆もやしの中華サラダ 刻み昆布の五目煮	牛乳 鶏肉 たまご 赤みそ ロースハ ム 刻み昆布 油揚げ 白ちくわ	米 大麦 生パン粉 白いりごま 三温糖	にんじん 玉葱 しょうが だいずもやし こまつ な ホールコーン ごぼう 干し椎茸	619 27.7
8	水		小倉あんバタートースト コールスローサラダ	牛乳 あずき(乾) 鶏肉 絹ごし豆腐	食パン 有塩バター 三温糖 ワンタンの皮	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ チンゲンツァイ キャベツ ホールコーン	624 25.3
9	木		高野豆腐のそぼろごはん かぶのみそ汁 フルーツヨーグルトあえ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ カット わかめ 赤みそ 白みそ ヨーグルト	米 大麦 三温糖	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 だけのこ(氷 煎) えだまめ(冷凍) かぶ かぶ(葉) バイン缶 もも缶 みかん缶	631 28.3
10	金		ナシゴレン ヌードルスープ ガドガド風サラダ	牛乳 豚肉 いか あさり 生揚げ	米 大麦 白ねりごま 三温糖 白すりごま 白いりごま	とうがらし しょうが にんにく 玉葱 ビーマン 赤ビーマン レモン(果汁) パセリ にんじん きくらげ(乾) こまつな キャベツ もやし きゅう り	641 28.3
13	月		手作りソースのホットドッグ 卵スープ 新じゃがバターコーン	牛乳 ウィナー絹ごし豆腐 たまご	コッパン オリーブ油 有塩バター じゃがいも でんぷん 白いりごま	玉葱 にんじん ホールコーン えのきたけ	646 26.9
14	火		キムチチャーハン わかめスープ 二郎しゅうまい	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 カットわかめ たまご 鶏肉 豚肉	米 大麦 白いりごま しゅうまいの皮 三温 糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉葱 にんじん だけのこ(氷 煎) ほうさい(牛ムチ漬) えのきたけ ねぎ いら 干し椎茸	591 29.7
15	水		シシジュシー イナムドウチ サーターアンダギー	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布 豚肉 蒸しわかめ 絹ごし豆腐 白みそ 赤 みそ おから たまご	米 大麦 三温糖 板こんにゃく 薄力粉 黒 砂糖	にんじん こねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	649 29.6
16	木		きつねうどん 魚の包み揚げ 糸寒天と切干大根のあえ物	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ プロセス チーズ 焼きのり 糸寒天	うどん 春巻きの皮 薄力粉 揚げ油 三温糖	玉葱 にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 こまつな しょうが もやし 切干だいこん	587 29.8
17	金		ハヤシライス ツナサラダ 美生柑	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾) まぐろ缶 詰(油漬ルー付)	米 大麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖	玉葱 にんじん キャベツ こまつな きゅうり こねぎ チコホン	686 24.9
20	月		すき昆布とグリーンピースのごはん カリカリ油揚げのおびたし 肉じゃがうま煮 冷凍みかん	牛乳 刻み昆布 豚肉 凍り豆腐 油揚 げ 白みそ	米 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	グリーンピース 玉葱 にんじん キャベツ こまつな 冷凍みかん	619 27.7
21	火		ごはん かつおのあずま煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 かつお 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 大麦 でんぷん 薄力粉 三温糖 白いり ごま じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな ゆかり えのきた け ねぎ	586 29.6
22	水		ソース焼きそば 大根とわかめの中華あえ 豆腐白玉の安倍川風	牛乳 豚肉 あおりのり かつお糸削り カットわかめ 白ちくわ 絹ごし豆腐 きな粉(大豆)	中華めん 三温糖 白いりごま 白玉粉 砂糖	玉葱 にんじん キャベツ もやし きくらげ(乾) いら だいこん こまつな ホールコーン	607 29.4
23	木		豆入りドライカレー マセドアンサラダ ティータパン	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ (乾)	米 大麦 薄力粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にんじん 干し椎茸 レーズン ビーマン きゅうり ホール コーン バインアップル	699 28.5
24	金		セサミトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) ひ よこまめ(乾) まぐろ缶詰(油漬ルー付)	食パン 有塩バター 三温糖 はちみつ 白す りごま じゃがいも 薄力粉	玉葱 にんじん ぶなしめじ ホールコーン かぶ かぶ(葉) きゅうり レモン(果汁)	644 29.2
28	火		ごはん コロケ キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 おから 豚肉 塩昆布 絹ごし豆 腐 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 油	玉葱 キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	624 22.0
29	水		ココアパン 魚のピザ風 グリーンサラダ ABCスープ グレープゼリー	牛乳 メルルーサ シュレッドチーズ ベーコン アガー	三温糖 マカロニ 砂糖	にんにく ビーマン ホールコーン キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ ぶどうジュ ース	586 29.8
30	木		バエリア ガーリックスープ スペイン風オムレツ	牛乳 鶏肉 いか あさり ベーコン まぐろ缶詰(油漬ルー付) たまご	米 大麦 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 ビーマン 赤ビーマン マッシュルーム に んにく にんじん セロリー キャベツ こまつな	623 29.7
31	金		ゆかりごはん 肉団子と春雨のスープ 焼きししゃも キャベツとわかめの和え物	牛乳 ししゃも 豚肉 おから カット わかめ かつお糸削り	米 大麦 でんぷん 普通はるさめ(乾) 三温 糖 白すりごま	ゆかり にんじん 玉葱 もやし ねぎ 干し椎茸 しょうが いら キャベツ こまつな ホールコー ン	624 28.2

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。