



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
3月	ご飯	○	鮭のコーンマヨ焼き 白菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	さけ, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米, こんにゃく	コーン缶, 玉葱, はくさい, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	611 kcal 27.6 g
4火	★韓国給食★ テジクッパ	○	タッカルビ (トッポギ入り) オリジナルポテト	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, さつまいも, じゃがいも, 小麦粉, トッポギ	にんにく, 大豆もやし, だいこん, にんじん, ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, 玉葱	628 kcal 20.6 g
5水	ツイスト揚げパン (シュガー)	ジョア プレーン	大山鶏のソテー (トマトソース添え) 星のスープ	大山鶏, 豚肉, ジョア	コッペパン, 粉糖, オリーブ油, 小麦粉, 米粉星マカロニ	にんにく, 玉葱, ズッキーニ, ピーマン, トマト, トマト缶, かぶ, かぶ菜, キャベツ, にんじん	601 kcal 21.5 g
6木	発芽玄米ご飯	○	ふわふわつくね ひじきとしらたきの煮物 高野豆腐のみそ汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき(乾), さつま揚げ, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米, パン粉, 小麦粉, しらたき	玉葱, しょうが, えだまめ, にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, ごぼう	605 kcal 23.6 g
7金	★インドネシア給食★ ナシゴレン	○	ジャンボ水餃子 カリカリ芋けんぴ	鶏肉, 豚ひき肉, 牛乳	米, 麦, オリーブ油, ぎょうざの皮, ごま, さつまいも	玉葱, にんにく, こねぎ, しょうが, ねぎ, キャベツ, にら, 干し椎茸, はくさい, にんじん	642 kcal 21.1 g
10月	イカのガリパタ醤油パスタ	○	クルトンサラダ キャロットケーキ	ベーコン, いか, 牛乳	スパゲティ, 小麦粉, 粉糖, バター, ベーキングパウダー, クルトン	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, しめじ, きゅうり, コーン缶	615 kcal 22.2 g
11火	ご飯	○	あじフライ キャベツの盛り合わせ 厚揚げ入りみそ汁	あじ, 厚揚げ, 牛乳, みそ	米, 小麦粉, パン粉	キャベツ, にんじん, きゅうり, トマト, だいこん, こまつな, ねぎ	605 kcal 25.1 g
12水	牛カルビ丼	○	ビーフンスープ	牛肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, ごま, ビーフン	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, りんご, 大豆もやし, ねぎ, にら	632 kcal 23.6 g
13木	ぶどうパン	ミルク コーヒー	煮込みポテトハンバーグ かぼちゃのポタージュ	木綿豆腐, 豚ひき肉, いんげんまめ, 絹ごし豆腐, 生クリーム, 牛乳, ミルクコーヒー	ぶどうパン, お麩, パン粉, じゃがいも, バター	玉葱, にんじん, しめじ, フロッコリー, かぼちゃ, パセリ	659 kcal 29.0 g
14金	★父の日給食★ お父さんの ガーリックステーキライス	○	ポトフ ビール風りんごゼリー	豚肉, 寒天, 牛乳	米, じゃがいも	にんにく, にんにく, コーン缶, こねぎ, にんじん, キャベツ, 玉葱, セロリ, パセリ, りんごジュース	648 kcal 19.5 g
17月	発芽玄米ご飯	○	豚肉の生姜焼き 浅漬け みそ汁	豚肉, 木綿豆腐, カットわかめ, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米	玉葱, 大豆もやし, にんにく, しょうが, きゅうり, はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ, ごぼう	622 kcal 22.6 g
18火	ジャージャー麺	○	茎わかめサラダ すいか	豚ひき肉, くきわかめ, 牛乳, みそ	中華めん	玉葱, 人参, しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, すいか	611 kcal 22.6 g
19水	シーフードカレーライス (ゆで卵)	○	コーンとフロッコリーのサラダ	いか, ベビーほたて, えび, たまご, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, トマト缶, りんご, フロッコリー, キャベツ, きゅうり, もやし, コーン缶	634 kcal 23.0 g
20木	2種類のトーストパン (ピザ・ツナマヨコーン)	ジョア ブルーベリー	ジャーマンチーズポテト 野菜スープ	ベーコン, ピザチーズ, ツナ缶, フランクフルト, 粉チーズ, ジョア	食パン, じゃがいも	にんにく, 玉葱, ピーマン, コーン缶, パセリ, キャベツ, かぼちゃ, にんじん, かぶ	602 kcal 23.1 g
21金	ご飯 (味付けのり)	○	コロケ 大根とレモンの甘酢漬け お吸い物	味付けのり, 豚ひき肉, おから, 鶏肉, かまぼこ, 白身魚, 木綿豆腐, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	玉葱, コーン缶, グリンピース, にんじん, だいこん, レモン, こまつな, ねぎ, 切りみつば	622 kcal 25.4 g
24月	★沖縄県給食★ シシジュウシ	○	ゴーヤチャンプル ソーメン汁 パイナップル	豚肉, 刻み昆布, たまご, 木綿豆腐, かつお節, 牛乳	米, そうめん	しょうが, ゴーヤ, にんじん, 玉葱, もやし, こねぎ, こまつな, パイナップル	692 kcal 27.6 g
25火	麦ご飯	○	春巻き きゅうりとなすのさっぱり漬け 豆乳坦々スープ	豚肉, 豚ひき肉, 豆乳, 牛乳, みそ	米, 麦, 春巻きの皮, はるさめ, ごま	にら, ピーマン, はくさい, 人参, たけのこ(水煮), 干し椎茸, もやし, なす, きゅうり, にんにく, ねぎ	610 kcal 20.9 g
26水	★ハワイ給食★ ロコモコ丼	○	アサイーポウル	豚ひき肉, おから, 木綿豆腐, たまご, ヨーグルト, 牛乳	米, パン粉, オートミール, 玄米フレーク	玉葱, トマト缶, キャベツ, にんじん, アサイー(冷凍), パナナ, みかん缶, ブルーベリー, いちご, パイナップル缶	678 kcal 30.2 g
27木	冷やしぶっかけうどん	○	さつまいもとえびの天ぷら	かつお節, 豚肉, 油揚げ, カットわかめ, えび, 牛乳	うどん, さつまいも, 小麦粉	干し椎茸, にんじん, こねぎ, だいこん, きゅうり, 玉葱	626 kcal 23.4 g
28金	★ワンダフル給食★ 元気もりもり丼	○	もずくのすまし汁 さくらんぼ	豚肉, かつお節, こんぶ, とりにく, もずく, 牛乳	ごま, 米	キャベツ, 玉葱, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にら, にんにく, しょうが, 人参, こまつな, ねぎ, さくらんぼ	673 kcal 23.4 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。