

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	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 脂質 食塩相当量
3月	いわしの ひつまぶし		お豆のサラダ 田舎汁	昨日が節分でしたが 今日いわしと大豆を 使った献立にしました	牛乳,いわし短冊,大豆 鶏こま肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,小麦粉 油,砂糖 白いりごま,白すりごま さつまいも	しょうが,こまつな,はくさい,もやし にんじん ごぼう,だいこん,長ねぎ	592 kcal 25.1 g 19.7 g 2.1 g
4火	ごはん		和風ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	手作り和風ハンバー グ。しょうゆダレで いただきます	牛乳,若鶏ひき肉,押し豆 腐 わかめ,白みそ,赤みそ	米,でんぷん,白いりごま パン粉 油,砂糖,じゃがいも	玉葱,長ねぎ,しょうが,もやし にんじん,ピーマン,えのきたけ こまつな	562 kcal 22.8 g 16.2 g 2.1 g
5水	えびチャーハン		中華サラダ サンラータン	中華献立 サンラータンはお酢 の入ったスープです	牛乳,えび,ベーコン わかめ,鶏こま肉,たまご	米,油,砂糖,ごま油 白いりごま でんぷん	にんじん,干し椎茸,長ねぎ グリーンピース,もやし,キャベツ きゅうり,コーン 玉葱,たけのこ,チンゲンツァイ	599 kcal 27.2 g 21.1 g 3.1 g
6木	卵とじうどん		野菜チップス オレンジ	パリッと揚がった野菜 チップス手が止まら なくなるおいしさです	牛乳,鶏こま肉,油揚げ たまご	うどん,でんぷん じゃがいも さつまいも,油	にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ 長ねぎ,こまつな,ごぼう,オレンジ	582 kcal 24.4 g 18.6 g 1.4 g
7金	じゃこご飯		炒り鶏 大根おろし和え	柔らかしらすを使った カルシウムたっぷりメ ニューです	牛乳,ちりめん,鶏こま肉 生揚げ	米,油,砂糖,白いりごま さといも じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,ごぼう 干し椎茸,さやいんげん,こまつな もやし,はくさい,だいこん	573 kcal 24.8 g 15.9 g 2.7 g
10月	四川豆腐丼		春雨サラダ わかめスープ	ちよっぴりピリ辛な丼 です	牛乳,生揚げ,鶏こま肉 赤みそ,豚小間,わかめ	米,砂糖,油,でんぷん ごま油 緑豆はるさめ,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん 干し椎茸,たけのこ,チンゲンツァイ もやし,きゅうり,こまつな,だいこん	590 kcal 22.1 g 18.8 g 2.4 g
12水	チリビーンズドック		コロコロサラダ 麦っこスープ	麦入りスープはポ リウム満点	牛乳,豚ひき肉,大豆 ピザチーズ 鶏こま肉	コッペパン,油,砂糖 小麦粉 じゃがいも,押麦	玉葱,にんじん,にんにく,ピーマン だいこん きゅうり,コーン,はくさい,こまつな	568 kcal 26.3 g 23.0 g 2.7 g
13木	ごはん		お魚のタレカツ おひたし みそ汁	ごはんのすすむおか ずです	牛乳,もうかかめ,わかめ 油揚げ 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,油 中ざら糖 じゃがいも	しょうが,はくさい,もやし,にんじん 長ねぎ こまつな	608 kcal 24.6 g 18.3 g 2.8 g
14金	スパゲティ ミートソース		フレンチサラダ チョコプリン	デザートに甘いチョコ プリンをつけました	牛乳,豚ひき肉,大豆 粉寒天 調製豆乳	スパゲッティ+,油,米粉 砂糖	パセリ,にんじん,玉葱,しょうが にんにく,コーン セロリー,きゅうり,もやし,キャベツ	619 kcal 25.9 g 22.3 g 2.2 g
17月	黒砂糖パン		ハンガリアンシチュー チーズサラダ	温まるシチューです	牛乳,豚ひき肉,ひよこまめ 豆乳バター,チーズ	黒砂糖パン,じゃがいも 油,米粉 砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり こまつな	580 kcal 22.2 g 23.4 g 2.7 g
18火	ごはん		ししゃものみりん焼き 生揚げのみそ炒め かきたま汁	ししゃもは頭から丸ご といただきます	牛乳,ししゃも,生揚げ 豚ひき肉 赤みそ,たまご,木綿豆腐	米,油,砂糖,でんぷん	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸 にら,こまつな	597 kcal 27.9 g 22.0 g 1.9 g
19水	チャンポン		フライドポテト パイナップル	チャンポン いろいろなものを混 ぜるとい意味で、た くさんの食材を使っ ています	牛乳,豚小間,いか,なると あおのり	スパゲッティ,油 でんぷん ごま油,じゃがいも,	はくさい,もやし,にんじん,玉葱 たけのこ こまつな,パイナップル	585 kcal 23.4 g 16.6 g 2.4 g
20木	ごはん		ひじき入り卵焼き おかか和え 具だくさんみそ汁	鉄分の摂れる献立です	牛乳,たまご,若鶏ひき肉 芽ひじき,しらす干し 糸けずり節 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも こんにゃく	玉葱,にんじん,こまつな,はくさい もやし だいこん,えのきたけ,長ねぎ	591 kcal 27.7 g 18.8 g 2.4 g
21金	釜焼きビビンバ		五目わかめスープ スティックドーナツ	棒状のドーナツです	牛乳,豚小間,赤みそ 鶏こま肉 わかめ,生揚げ	米,ごま油,砂糖 白いりごま ちくわぶ,油	切干しだいこん,にんにく しょうが,もやし こまつな,コーン,にんじん,玉葱	619 kcal 25.7 g 21.1 g 2.3 g
25火	ごはん		鶏肉と大豆のうま煮 香味和え のりの佃煮	のりの佃煮でごはん がすすみますね	牛乳,ほしりのり,鶏こま肉 大豆 生揚げ	米,砂糖,油,こんにゃく じゃがいも,ごま油 白いりごま	ごぼう,にんじん,はくさい,きゅうり もやし,しょうが	601 kcal 25.0 g 18.3 g 1.8 g
26水	きな粉トースト		和風ポトフ ツナ和え	おでんのような和風 ポトフです	牛乳,きな粉,鶏肉 焼き竹輪,ツナオイル漬け	食パン,バター,はちみつ 砂糖,油 じゃがいも,こんにゃく	にんじん,玉葱,はくさい,こまつな だいこん,コーン,キャベツ もやし,水菜	561 kcal 24.7 g 24.2 g 2.8 g
27木	ドライカレー		オニオンドレッシング サラダ アップルゼリー	ドライカレーは汁気の 少ないカレーのこと です	牛乳,豚ひき肉,大豆 豆乳バター レンズまめ,粉寒天	米,油,米粉,砂糖	玉葱,にんじん,ピーマン,にんにく しょうが,セロリー,キャベツ,もやし こまつな,コーン,りんごジュース	608 kcal 19.0 g 19.2 g 2.2 g
28金	ごはん		お魚のフライ 大根サラダ ふわふわ卵スープ	たらをふわふわな食 感に揚げました	牛乳,たら,糸けずり節 豚小間 たまご,わかめ	米,小麦粉,パン粉,油 白いりごま,じゃがいも でんぷん	だいこん,きゅうり,もやし,にんじん 玉葱,コーン	629 kcal 26.7 g 18.8 g 2.2 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。