

日	献立名	飲み物	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 kcal たんぱく質 g	
3月	ピザトースト	牛乳	ベーコン、ピザチーズ	国内産小麦粉食パン、油、砂糖、バター	にんにく、玉葱、トマト缶詰、エリンギ、ピーマン、パセリ	710	
	ハム入り豆サラダ		ロースハム、ひよこめ(乾)	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	34.6	
	鮭入りチャウダー		さけ角切り、ベーコン、調理用牛乳粉チーズ	じゃがいも、油、無塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こまつな		
4月 火	とりごぼうご飯 	牛乳	鶏こま肉(皮付き)、油揚げ	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん	782	
	ししゃものごま揚げ 		ししゃも	小麦粉、白いりごま、黒いりごま、揚げ油			
	かきたま汁		木綿豆腐、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、ぶなしめじ、こまつな		32.1
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース		
5月 水	ポークカレー 	牛乳	豚モモ(脂身付き)、レンズまめ(乾)	米、バター、油、じゃがいも、小麦粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、トマト缶詰、生姜	782	
	ベーコンサラダ 		ベーコン	油	アスパラガス、きゅうり、にんじん、こまつな、にんにく、レモン汁、玉葱	25.3	
	果物(ゴールドキウイ) 				ゴールドキウイ 		
6月 木	ご飯	牛乳		米		75.1	
	あじフライ 		あじ開き	小麦粉、パン粉(乾燥)、揚げ油			
	お揚げの和え物		油揚げ、おかか		にんじん、キャベツ、もやし、こまつな		33.3
	なめこ入り味噌汁		木綿豆腐、赤みそ、白みそ		なめこ、玉葱、長ねぎ、こまつな		
7月 金	五目うどん	牛乳	鶏肉、板なしかまぼこ、油揚げ、わかめ	冷凍うどん、でんぶん	にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな	701	
	しらす入りゆかり和え		しらす干し		キャベツ、こまつな、にんじん		
	レバーと芋のかりん揚げ		豚レバー、大豆	米粉、揚げ油、じゃがいも、砂糖、白いりごま	しょうが		36.1
10月	鯛入りひつまぶし 	牛乳	いわし短冊 	米、でんぶん、米粉、揚げ油、砂糖、白いりごま	しょうが	783	
	具沢山味噌汁 		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ		
11月 火	和風おろしスパゲティ	牛乳	ツナオイル漬け、刻みのり	スパゲティ、オリーブ油、バター、砂糖	だいこん	727	
	チーズおかか和え		おかか、サラダチーズ		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな		
	りんごケーキ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、バター、砂糖	りんご缶、りんごジュース		28.1
12月 水	ぶどうパン	牛乳		ぶどうパン		753	
	小松菜のキッシュ		鶏肉、いんげん豆、たまご、調理用牛乳、生クリーム、ピザチーズ	じゃがいも、バター、砂糖	ぶなしめじ、こまつな、玉葱		
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	油、バター	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン缶詰、にんにく		35.5
	野菜スープ		鶏こま肉(皮付き)、鉄分入りウィンナー		にんじん、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、セロリ、こまつな		
13月 木	ご飯	牛乳		米		755	
	ちりめんふりかけ		ちりめん、塩昆布、粉かつお	白いりごま、砂糖			
	肉じゃが		豚小間、生揚げ	じゃがいも、こんにゃく、油、三温糖	にんじん、玉葱、干し椎茸		28.7
	豆とひじきの和え物		芽ひじき、大豆	砂糖、油、ごま油	にんじん、だいこん、きゅうり、にんにく、玉葱		
14月 金	梅茶漬け 	牛乳	鶏こま肉(皮なし)	米	万能ねぎ、えのきたけ	731	
	小魚の唐揚げ		豆あじ	米粉、揚げ油	しょうが		
	磯和え		刻みのり	砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな		29.8
	あじさいゼリー 		粉寒天、調理用牛乳、カルピス	砂糖	ぶどうジュース		



17 月	えびクリームライス	牛乳	冷凍むきえび, 鶏肉, 白いんげんビュレ, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, バター	にんじん, にんにく, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ぶなしめじ, こまつな	829 29.7
	ミモザサラダ		たまご	油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱	
	白玉入りフルーツポンチ			白玉団子(冷凍)	みかん缶, バイン缶, リんご缶	
18 火	ご飯	牛乳		米		710 33.9
	酢豚 		豚モモ(脂身付き)	砂糖, でんぶん	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, たけのこ(水煮)	
	中華サラダ			ごま油, 砂糖, 白いりごま	だいこん, にんじん, もやし, きゅうり	
	青菜入り卵スープ		鶏こま肉(皮なし), たまご	ごま油, でんぶん	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
19 水	麦ご飯	牛乳		米, 押麦		713 33.5
	魚のそぼろあんかけ		タラ, 豚ひき肉	砂糖	しょうが	
	きのこ入り野菜和え			ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ, 玉葱, にんにく	
	けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	
20 木	醤油ラーメン 	牛乳	豚小間, 板なしかまぼこ	★蒸し中華めん, 油, ごま油, でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 冷凍ホールコーン, りょくとうもやし, なら	701 28.7
	照り焼きポテト		大豆	じゃがいも, 揚げ油, でんぶん, 砂糖, エッグゲアマヨネーズ		
	ごま酢和え			白いりごま, 砂糖	きゅうり, キャベツ, こまつな, にんじん	
21 金	きな粉揚げパン	牛乳	きな粉	国内産小麦粉コッペパン, 揚げ油, 砂糖		852 33.4
	アーモンド入りサラダ		サラダチーズ	アーモンド(スライス), オリーブ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな, にんにく	
	ハンガリアンシチュー		豚モモ(脂身付き), いんげんまめ(乾), ひよこまめ(乾), 粉チーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト缶詰	
	果物(メロン) 				メロン	
24 月	シシジューシー 	牛乳	豚モモ(脂身付き), 芽ひじき, 刻み昆布, 大豆ミート	米, もち米, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, しょうが, さやいんげん	771 30.7
	海藻スープ		わかめ, 乾燥メカブ, 鶏こま肉(皮なし), 木綿豆腐, たまご	ごま油, 白いりごま	えのきたけ, 長ねぎ	
	サーターアンドギー 郷土料理		たまご, 調理用牛乳	小麦粉, 黒砂糖, バター, 揚げ油		
25 火	ご飯	牛乳		米		795 36.0
	さばの西京焼き		さば, 白みそ	三温糖	しょうが	
	おひたし		油揚げ	砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, もやし	
	芋団子汁 		鶏こま肉(皮なし), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, でんぶん, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
26 水	チキンマヨサンド	牛乳	鶏こま肉(皮なし), ピザチーズ	国内産小麦粉コッペパン, 油, 白すりごま, 砂糖, エッグゲアマヨネーズ	にんじん, にんにく, 長ねぎ	735 35.8
	おかかポテト		ひよこまめ(乾), 花かつお	じゃがいも, 油	にんにく(りん茎)	
	大根のぼかぼか煮		鶏肉	オリーブ油	だいこん, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな	
27 木	厚揚げ豚キムチ丼	牛乳	豚モモ(脂身付き), 生揚げ, うずら卵水煮	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぶん	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, はくさいキムチ, 長ねぎ, なら	813 35.8
	ささみ入り野菜和え		鶏肉ささ身	エッグゲアマヨネーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな	
	果物(バレンシアオレンジ) 				バレンシアオレンジ	
28 金	麦ごはん	牛乳		米, 押麦		813 30.9
	キムムッチ		もみのり	ごま油, 白いりごま, 砂糖	にんにく	
	ヤンニョムフィッシュ		ホキ	米粉, 揚げ油, オリーブ油	しょうが, 玉葱	
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ, 油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱	
	卵入りトックスープ		鶏こま肉(皮付き), たまご	トック, ごま油	にんじん, ぶなしめじ, こまつな, 長ねぎ	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。
 ※中間考査1日目(6月13日木曜日)も、給食を実施しますのでご確認お願いいたします。

