



日	曜日	献立	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	栄養価		
						1人1日 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
1	金	若竹うどん 野菜のツナ和え 草だんご	牛乳 学乳,鶏肉,わかめ,油揚げ, ツナオイル漬け,豆腐,きな 粉,あずき	冷凍うどん,油,ごま,砂糖, 上新粉,白玉粉	にんじん,たけのこ,干し椎 茸,長ねぎ,こまつな,キャ ベツ,ホールコーン,きゅうり, レモン汁,よもぎ	703	103.8	31.4
7	木	ごはん 家常豆腐 こんにゃくサラダ 清見オレンジ	牛乳 学乳,豚肉,みそ,生揚げ	米,油,砂糖,でんぷん,糸こ んにゃく,ごま	にんじん,玉葱,たけのこ, キャベツ,干し椎茸,長ねぎ, しょうが,にんにく,チンゲ ンツァイ,こまつな,清見オ レンジ	748	119.8	27.9
8	金	ミルクパン 白身魚のお茶入りパン粉焼き ビーンズサラダ カレーポトフ	牛乳 学乳,メルルーサ,粉チーズ, 大豆,豚肉,ウィンナー	ミルクパン,エッグケアマ ヨネーズ,パン粉,でんぷん, 油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじ ん,ホールコーン,玉葱	738	91.9	37.9
11	月	アマトリチャーナ ニース風サラダ 抹茶ケーキ	牛乳 学乳,豚肉,豚肉,ベーコン, 粉チーズ,ツナオイル漬け, たまご,生クリーム	パンネ,油,オリーブ油,砂 糖,はちみつ,バター,小麦 粉,チョコチップ	タカノツメ,にんにく,しよ うが,玉葱,トマト缶,こまつ な,キャベツ,にんじん	749	105.3	35.3
12	火	枝豆わかめごはん 魚のつくね 野菜の和え物 玉ねぎと卵のみそ汁	牛乳 学乳,わかめご飯の素,いわ し,鶏肉,豆腐,たまご,みそ	米,パン粉,油,でんぷん,こ ま	えだまめ,玉葱,れんこん, しょうが,しそ葉,にんじん, こまつな,もやし,えのきた け	773	115.1	28.4
13	水	給食なし						
14	木	あぶたま丼 カラフルサラダ サイダーゼリー	牛乳 学乳,鶏肉,油揚げ,たまご, 粉寒天	米,砂糖,油	玉葱,たけのこ,にんじん,干 し椎茸,グリーンピース,キャ ベツ,赤ピーマン,ホール コーン,きゅうり,パイン缶	811	121.2	30.1
15	金	🍷野菜の日給食🍷 今月の野菜「アスパラ」 きな粉揚げパン チリコンカン アスパラサラダ	牛乳 学乳,きな粉,大豆,レンズま め,豚肉	ショートニング,パン,油,砂糖,じゃ がいも	にんにく,にんじん,玉葱, キャベツ,アスパラガス,も やし	835	106.3	30.2
18	月	ごはん さばのにんにく醤油焼き 五目きんぴら 呉汁	牛乳 学乳,さば,生揚げ,凍り豆 腐,大豆,豆乳,みそ	米,ごま油,油,でんぷん,糸 こんにゃく,砂糖,ごま	にんにく,ごぼう,にんじん, れんこん,さやいんげん,長 ねぎ,こまつな	695	103.3	30.0
19	火	シーフードピラフ レバーポテトのマリアナソース オニオンスープ	牛乳 学乳,鶏肉,むきえび,いか, ツナ水煮,豚肝臓,ベーコン	米,バター,オリーブ油,でん ぷん,じゃがいも,砂糖,油	にんじん,玉葱,エリンギ, ピーマン,しょうが,ぶなし めじ,こまつな	740	102.4	32.5
20	水	ココアパン スペニッシュオムレツ キャベツとコーンのサラダ 春野菜のクリームスープ	牛乳 学乳,たまご,ベーコン,サラ ダチーズ,鶏肉,豆乳,白いん げんビューレ	黒砂糖,パン,油,バター,砂糖, 小麦粉	玉葱,ピーマン,キャベツ, ホールコーン,にんじん,も やし,かぶ,アスパラガス,グ リンピース	783	93.0	35.2
21	木	ごはん ひじきふりかけ いら鶏 野菜のピーナッツ和え 冷凍みかん	牛乳 学乳,芽ひじき,ちりめん,鶏 肉,生揚げ	米,砂糖,ごま,じゃがいも, こんにゃく,油,ピーナッツ	にんじん,たけのこ,ごぼう, れんこん,干し椎茸,こまつ な,キャベツ,もやし,冷凍み かん	790	125.1	32.6
22	金	ブルコギ丼 チンゲン菜とうすら卵のスープ 小魚のスパイス揚げ	牛乳 学乳,豚肉,鶏肉,うすら卵水 煮,きびなご	米,油,糸こんにゃく,砂糖, ごま,でんぷん	にんにく,玉葱,にんじん,も やし,えのきたけ,こまつな, 長ねぎ,チンゲンツァイ, しょうが	787	111.7	34.5
25	月	ごはん 味付けのり 五目肉じゃが 野菜のボン酢和え	牛乳 学乳,味付けのり,豚肉,生揚 げ	米,油,じゃがいも,こんにゃ く,砂糖,ごま	にんじん,玉葱,干し椎茸,さ やいんげん,きゅうり,キャ ベツ,こまつな,レモン	780	124.6	34.8
26	火	ごはん ししゃもの磯揚げ ちくわと野菜の和え物 豚汁	牛乳 学乳,ししゃも,あおのり,た まご,焼き竹輪,豚肉,生揚 げ,みそ	米,小麦粉,油,じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな, だいこん,長ねぎ	735	106.6	29.0
27	水	ピザトースト クラムチャウダー ごまドレサラダ	牛乳 学乳,ツナオイル漬け,チー ズ,あさり,ベーコン,レンズ まめ,豆乳,生クリーム	無塩食パン,オリーブ油,油, じゃがいも,バター,小麦粉, ごま,砂糖,ごま油	にんにく,玉葱,ピーマン, ホールコーン,トマト缶,に んじん,マッシュルーム,も やし,こまつな	759	89.1	31.4
28	木	あんかけ焼きそば もやしの甘酢和え ヨーグルトボンチ	牛乳 学乳,豚肉,いか,むきえび, うすら卵,ヨーグルト	蒸し中華めん,ごま油,油,で んぷん,砂糖	にんじん,たけのこ,干し椎 茸,キャベツ,玉葱,しょう が,にんにく,こまつな,もや し,きゅうり,ナタデココ,み かん缶,マンゴー缶	805	120.5	35.7
29	金	魚のタレカツ丼 野菜の五色和え すまし汁	牛乳 学乳,もうかさめ,わかめ,豆 腐	米,小麦粉,パン粉,油,砂糖, しらたき,ごま	しょうが,にんじん,もやし, キャベツ,ホールコーン,え のきたけ,長ねぎ,こまつな	762	110.8	32.1
30	土	チキンカレーライス コーンサラダ 冷凍りんご	ジョア ジョア,鶏肉,レンズまめ	米,じゃがいも,油,小麦粉, バター,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,冷凍りんご	815	139.5	25.2

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります