

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバチゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なたと あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん もやし ほうれんそう はくさい なら キムチえのきたけ しょうが	601	25.2	19.3	1.8
3火	ももいろ ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 はながたハンバーグ アスパラなのいそマヨあえ もものせつくのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず のり とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく	こめ くらまい さとう ラード こめあぶら でんぱん ノイックマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ アスパラな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	583	21.9	20.1	2.2
4水	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ	625	27.7	21.6	1.8
5木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまこんがあげ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんが ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイックマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	キャベツ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ こんにやく さやいんげん	623	25.6	20.7	1.8
6金	ゆで中華類 (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	みそラーメン ミニはるまき きりぼしバンサンスー	はっこうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら はるさめ こむぎこ だいずあぶら こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	632	22.5	17.7	2.2
9月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード でんぱん こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ メンマ	630	24.5	20.1	1.8
10火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのあまぎけみそやき アスパラなのツナマヨあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまぎけ ノイックマヨネーズ じゃがいも	アスパラな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	606	27.6	19.2	1.6
11水	コッペパン	牛乳	みかんジャム てづくりとうにゅうチーズオムレツ マカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ 豆乳シュレッド たまご ウインナー	コッペパン さとう ノイックマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん	585	24.6	22.8	2.4
12木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに たくあんあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ とうふ わかめ みそ だいず	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ えのきたけ	637	23.8	18.5	2.0
13金	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスの とうにゅうホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ひじき ツナ いりだいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	613	24.7	16.3	1.9
16月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	623	22.5	17.5	2.0
17火	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんじる さつまいもごさかな あおだいずとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんが たまご かたくちいわし あおだいず わかめ	ゆでうどん でんぱん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	638	28.8	17.8	2.1
18水	ごはん	牛乳	【6年生リクエスト献立】 くるまふのあげに ゆかりあえ にくじゃが セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうにゅう	こめ ふ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも ココア こめこ	もやし キャベツ こまつな あかしそ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん レモン みかん	654	21.6	19.9	1.8

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：19.3 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。