

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
2	月	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ ゆかり和え 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん こんにやく ながねぎ	598	27.3
3	火	春色 ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 花型ハンバーグ アスパラ菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり とうふ かまぼこ わかめ	こめ くらまい さとう ラード こめあぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん たまねぎ アスパラ菜 キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	576	21.7
4	水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると もずく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ ながねぎ	584	21.8
5	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン じゃがいもの小魚がらめ 切り干しパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず みそ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ごま 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	621	28.8
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ひじきのサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひじき ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	629	24.9
9	月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ごま昆布あえ もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ あおのり こんぶ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ もやし えのきたけ	635	23.9
10	火	ごはん	牛乳	手作りチーズ玉子焼き しらたきのつるつる炒め 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	622	26.2
11	水	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 豆乳ごまみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ だいず みそ とうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじんこんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ	622	27.6
12	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	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 こむぎこ とうもろこしでんぶん だいずあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん じゃがいも 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 ながねぎ	650	25.6
13	金	ココア 揚げパン	牛乳	リボンマカロニサラダ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら ココア さとう マカロニ じゃがいも こめこ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	544	22.2
16	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 青大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	620	22.5
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまぎけ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	609	27.9
18	水	キムたく ごはん	牛乳	【6年生リクエスト献立】 春巻き 春雨サラダ 卵とわかめのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると たまご わかめ	こめ ごまあぶら はるさめ こむぎこ だいずあぶら さとう こめこ こめあぶら でんぶん	キムチ たくあん たまねぎ にんじん こまつな もやし ながねぎ	656	19.3
19	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそうどんスープ キャベツの和風サラダ ココア豆	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし いりだいず	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さとう ココア	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ながねぎ キャベツ もやし コーン	635	25.4
23	月	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 鶏肉のから揚げ のり酢あえ 花魁のすまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ わかめ とうにゅう	こめ でんぶん こめこ こめあぶら はなふ さとう	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ いちご	663	24.8

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：20.3 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
2	月	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ ゆかり和え 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん えのきたけ こんにやく ながねぎ	601	27.5
3	火	春色 ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 花型ハンバーグ アスパラ菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり とうふ かまぼこ わかめ	こめ くるまい さとう ラード こめあぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ	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	587	22.4
4	水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると もずく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ ながねぎ	584	21.8
5	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン じゃがいもの小魚がらめ 切り干しパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ だいず ちりめんじゃこ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ごま 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	621	28.8
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ひじきのサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひじき ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	629	24.9
9	月	ごはん	牛乳	手作りチーズ玉子焼き しらたきのつるつる炒め 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ベーコン あつあげ みそ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	611	26.4
10	火	わかめごはん	牛乳	【6年生考案献立】 春巻き 春キャベツの昆布あえ たけのこ汁	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ たまご みそ だいず	こめ はるさめ こむぎこ だいずあぶら さとう こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たけのこ	632	19.2
11	水	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 豆乳ごまみそ汁	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 じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ	637	28.3
12	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	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 こむぎこ とうもろこしでんぶん だいずあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ いら 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 ながねぎ	650	25.6
13	金	ココア 揚げパン	牛乳	リボンマカロニサラダ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら ココア さとう マカロニ じゃがいも こめこ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ しめじ ブロッコリー	544	22.1
16	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 青大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	620	22.5
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまぎけ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	609	27.9
18	水	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 鶏肉のから揚げ のり酢あえ 花麩のすまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく のり かまぼこ わかめ とうにゅう	こめ でんぶん こめこ こめあぶら はなふ さとう	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ いちご	638	22.8

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：20.0 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。