

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	【3年生リクエスト献立】 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 なたもずく	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン 白菜 もやし 長ねぎ	818	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	油揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 のり 豆腐 かまぼこ わかめ	米 黒米 砂糖 ラード 米油 でんぷん ノエッグマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん 玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ 大根 えのきたけ しらたき 長ねぎ	734	26.8
4	水	ごはん	牛乳	*3年生公立入試 鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	790	34.3
5	木	ゆで中華麺	発酵乳 (プレーン)	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー	発酵乳 豚肉 みそ 大豆	中華麺 砂糖 米油 はるさめ 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	779	28.4
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ごまこんぶ和え ツナじゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 ツナ 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	792	31.0
9	月	玄米ごはん	牛乳	ミートボールカレー 青大豆のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 ツナ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 砂糖 カレールウ ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	809	27.6
10	火	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 フレークチキンのたれカツ のり酢あえ 豆腐のすまし汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 なたもずく わかめ 豆乳 大豆	米 コーンフレーク でんぷん 米油 砂糖 米粉	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	802	29.2
12	木	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	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノエッグマヨネーズ じゃがいも	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	766	34.1
13	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム オムレツのワインソースがけ ひじきのサラダ キャベツの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ひじき ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも 米粉	みかん にんじん もやし コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	740	31.7
16	月	ごはん	牛乳	*2年生修学旅行 【減塩の日】 焼きぎょうざ ほうれん草のナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 厚揚げ みそ	米 ラード とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	831	32.4
17	火	ごはん	牛乳	*2年生修学旅行 たらの玄米パン粉焼き ポテトのコロコロソテー リボンパスタスープ	牛乳 たら ツナ 大豆 ウインナー	米 ノエッグマヨネーズ 玄米パン粉 米油 じゃがいも マカロニ	パセリ パジル にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜	764	32.0
18	水	ごはん	牛乳	*2年生修学旅行 車麩の揚げ煮 にんじんのカラフル炒め 豚汁	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん しらたき 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ	790	26.1
19	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそうどんスープ じゃが芋の小魚がらめ わかめのさっぱりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ キャベツ コーン	791	32.8

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：24.2 g

食塩：2.4 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。