

日	曜	献立		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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
8	水	ごはん		まめコロッケ むげんにんじん うすくずしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし コーン だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ	642	25.1
9	木	ごはん		だしまきたまご いそマヨサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ のり	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	636	26.1
10	金	ごはん		ハンバーグのおろしソースがけ はるキャベツとだいずのサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぶ ながねぎ	621	23.2
13	月	ごはん		さわらのごまケチャップソース こまつなのおひたし はるにらのかきたまじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ にら	639	27.3
14	火	ちゅうか めん		みそラーメンスープ にくシュウマイ(5年~2個) きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると みそ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	637	27.3
15	水	こくとう コッペパン		ヘルシーメンチカツ はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ぶたにく ベーコン とうにゅう	パン くるざとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ	645	25.8
16	木	ごはん		【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 チキンカレー ツナコーンサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン	668	20.6
17	金	ごはん		【しよくいくのひ みんなでたのしくたべよう】 さばのみそに ゆかりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	650	24.7
20	月	ごはん		【げんえんのひ】 いかのこうみやき やさいのちゅうかあえ マーボーポテト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	635	30.2
21	火	ソフトめん		ミートソース こんにゃくわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく きゅうり もやし	659	27.0
22	水	こめこ アップルパン		チーズオムレツ ポテトサラダ はるキャベツとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりだんご	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ	631	26.1
23	木	ごはん		さけのみそマヨやき とうなのしょうゆフレンチ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム とうふ わかめ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	もやし とうな だいこん にんじん ながねぎ	594	29.0
24	金	ごはん		【ふるさとこんだて】 ぶたにくのみそしょうがいため のりすあえ おぼりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや	624	26.5
27	月	ごはん		あつあげのカレーそぼろどん チンゲンサイスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし えのきたけ	636	26.4
28	火	ごはん		しろみざかなのやくみソース つるつるサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	607	25.8
30	木	ごはん		ししゃものマヨネーズやき(4年~2尾) くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん ながねぎ	609	26.7

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：20.2 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

日	曜	献立		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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
8	水	ごはん		まめコロッケ むげんにんじん うすくずしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし コーン だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ	642	25.1	
9	木	ごはん		だしまきたまご いそマヨサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ のり	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	636	26.1	
10	金	ごはん		ハンバーグのおろしソースがけ はるキャベツとだいずのサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぶ ながねぎ	621	23.2	
13	月	ごはん		さわらのごまケチャップソース こまつなのおひたし はるにらのかきたまじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ にら	639	27.3	
14	火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ にくシュウマイ(5年~2個) きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると みそ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	637	27.3	
15	水	こくとう コッペパン		ヘルシーメンチカツ はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ぶたにく ベーコン とうにゅう	パン くるざとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ	645	25.8	
16	木	ごはん		【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 チキンカレー ツナコーンサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン	668	20.6	
17	金	ごはん		【しよくいくのひ みんなでたのしくたべよう】 さばのみそに ゆかりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	650	24.7	
20	月	ごはん		【げんえんのひ】 いかのこうみやり やさいのちゅうかあえ マーボーポテト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	635	30.2	
21	火	ソフトめん		ミートソース こんにゃくわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく きゅうり もやし	659	27.0	
22	水	こめこ アップルパン		チーズオムレツ ポテトサラダ はるキャベツとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりだんご	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ	631	26.1	
23	木	ごはん		さけのみそマヨやき とうなのしょうゆフレンチ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム とうふ わかめ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	もやし とうな だいこん にんじん ながねぎ	594	29.0	
24	金	ごはん		【ふるさとこんだて】 ぶたにくのみそしょうがいため のりすあえ おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや	624	26.5	
27	月	ごはん		あつあげのカレーそぼろどん チンゲンサイスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし えのきたけ	636	26.4	
28	火	ごはん		しろみざかなのやくみソース つるつるサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	607	25.8	
30	木	ぜんこう えんそく 全校遠足								

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：20.2 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

日	曜	献立		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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
8	水	<small>がっき しぎょうしき</small> 1学期始業式								
9	木	ごはん		だしまきたまご いそマヨサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ のり	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	636	26.1	
10	金	ごはん		ハンバーグのおろしソースがけ はるキャベツとだいずのサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぶ ながねぎ	621	23.2	
13	月	ごはん		さわらのごまケチャップソース こまつなのおひたし はるにらのかきたまじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう こめ	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ にら	639	27.3	
14	火	ちゅうか めん		みそラーメンスープ にくシュウマイ(5年~2個) きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた みそ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	637	27.3	
15	水	こくとう コッパン		ヘルシーメンチカツ はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ぶたにく ベーコン とうにゅう	パン くるざとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ	645	25.8	
16	木	ごはん		【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 チキンカレー ツナコーンサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン	668	20.6	
17	金	ごはん		【しよくいくのひ みんなでたのしくたべよう】 さばのみそに ゆかりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	650	24.7	
20	月	ごはん		【げんえんのひ】 いかのこうみやり やさいのちゅうかあえ マーボーポテト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	635	30.2	
21	火	ソフトめん		ミートソース こんにゃくわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ トマトこんにゃく きゅうり もやし	659	27.0	
22	水	こめこ アップルパン		チーズオムレツ ポテトサラダ はるキャベツとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりだんご	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ	631	26.1	
23	木	ごはん		さけのみそマヨやき とうなのしょうゆフレンチ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム とうふ わかめ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	もやし とうな だいこん にんじん ながねぎ	594	29.0	
24	金	ごはん		【ふるさとこんだて】 ぶたにくのみそしょうがいため のりすあえ おぼりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん れんこん たけのここんにゃく きぬさや	624	26.5	
27	月	ごはん		あつあげのカレーそぼろどん チンゲンサイスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし えのきたけ	636	26.4	
28	火	ごはん		しろみざかなのやくみソース つるつるサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	607	25.8	
30	木	ごはん		ししゃものマヨネーズやき(4年~2尾) くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん ながねぎ	609	26.7	

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：26.2 g

脂質：20.2 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。