

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)		
9	木	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 切干大根ののりマヨ和え もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり あつあげ だいず みそ	こめ さとう こめあぶら こめこ ノエッグマネズ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ えのきたけ もやし こまつな ながねぎ	586	26.9
10	金	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 厚揚げのみそチーズ焼き 昆布あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ こんぶ かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぶん	コーン もやし にんじん キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	606	21.5
13	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ ラード こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	592	18.5
14	火	麦ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ 入学・進級お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ コリアンダー にんじん キャベツ サラダこんにやく いちご	598	20.3
15	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立： みんなで楽しく食べよう】 ハンバーグオニオンソース お花畑サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ かぶ トマト パセリ	627	22.8
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 青のりポテトビーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず あおのり ひじき	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ しょうが もやし コーン	579	26.3
17	金	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 荳わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん みずあめ ねりごま ごま	しょうが にんじん こんにやく たまねぎ だいこん こまつな	630	27.1
20	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん ワフタン	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ なら	597	24.5
21	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 大豆とひじきの炒り煮 春野菜豚汁	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	640	29.9
22	水	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め コーンポテト わかめと新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ ながねぎ	586	22.0
23	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 めぎすの米粉揚げ 梅おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ めぎす かつおぶし	ソフトめん こめこ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ もやし キャベツ きゅうり うめぼし	572	30.1
24	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とエリンギのソテー 豆乳クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン こめこ タピオカでんぶん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	597	28.2
27	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りけんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ うちまめ とうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン ごぼう だいこん しめじ	588	25.0
28	火	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマネズ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	647	25.8
30	木	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	セルフのツナたまごそぼろ丼 ピザ風味チーズポテト 春キャベツのみそ汁	はっこうにゅう スキムミルク たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう だいずあぶら でんぶん こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく キャベツ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	584	23.6

一食平均エネルギー：602 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 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)
9	木	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 切干大根ののりマヨ和え もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり あつあげ だいず みそ	こめ さとう こめあぶら こめこ ノエッグマヨネーズ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ えのきたけ もやし こまつな ながねぎ	586	26.9
10	金	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 厚揚げのみそチーズ焼き 昆布あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ こんぶ かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん	コーン もやし にんじん キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	606	21.5
13	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ ラード こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	592	18.5
14	火	麦ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ 入学・進級お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ コリアンダー にんじん キャベツ サラダこんにやく いちご	598	20.3
15	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立： みんなで楽しく食べよう】 ハンバーグオニオンソース お花畑サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ かぶ トマト パセリ	627	22.8
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 青のりポテトビーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず あおのり ひじき	ちゅうかめん こめあぶら さとう じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ しょうが もやし コーン	579	26.3
17	金	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん みずあめ ねりごま ごま	しょうが にんじん こんにやく たまねぎ だいこん こまつな	630	27.1
20	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん ワンタン	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ にら	597	24.5
21	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 大豆とひじきの炒り煮 春野菜豚汁	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	640	29.9
22	水	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め コーンポテト わかめと新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ ながねぎ	586	22.0
23	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 めぎすの米粉揚げ 梅おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ めぎす かつおぶし	ソフトめん こめこ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ もやし キャベツ きゅうり うめぼし	572	30.1
24	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とエリンギのソテー 豆乳クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぷん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	597	28.2
27	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りけんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン ごぼう だいこん しめじ	588	25.0
28	火	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	647	25.8
30	木	麦ごはん (プレーン)	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ピザ風味チーズポテト 春キャベツのみそ汁	はっこうにゅう スキムミルク たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう だいずあぶら でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく キャベツ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	584	23.6

一食平均エネルギー：602 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 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。