

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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
8	水	にゅうがくしき 入学式							
9	木	きゅうしょく 給食なし							
10	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ 春キャベツと大豆のサラダ かぶのみそ汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	米 さとう かたくり粉 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	751	27.3
13	月	ごはん	牛乳	鯖のごまケチャップソース 小松菜のおひたし 春にらのかき玉汁	牛乳 さわら とうふ たまご	米 かたくり粉 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 なら	752	31.7
14	火	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 肉シュウマイ(2個) 切干大根のナムル	牛乳 とりにく ぶたにく なんと みそ	中華めん パン粉 こむぎ粉 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	829	34.6
15	水	黒糖 コッペパン	牛乳	ヘルシーメンチカツ 春野菜のサラダ 白いんげん豆のポターージュ	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 白いんげん豆 米粉	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ	890	34.1
16	木	ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 チキンカレー ツナコーンサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 とりにく ツナ	米 じゃがいも あぶら カレールウ オリーブ油 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	783	23.4
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日 みんなで楽しく食べよう】 鯖のみそ煮 ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ ぶたにく	米 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ 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	728	26.3
20	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 いかの香味焼き 野菜の中華あえ マーボーポテト	牛乳 いか ぶたにく あつあげ みそ	米 さとう ごま油 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	751	35.0
21	火	ソフトめん	牛乳	ミートソース こんにゃくわかめサラダ	牛乳 ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ 米粉 さとう ごま油 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	811	32.4
22	水	米粉 アップルパン	牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ 春キャベツと肉だんごのスープ	牛乳 たまご チーズ とりだんご	米粉パン 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	841	33.7
23	木	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き とう菜のしょうゆフレンチ わかめのみそ汁	牛乳 さけ みそ ハム とうふ わかめ だいず	米 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	705	33.7
24	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 豚肉のみそ生姜炒め のり酢あえ お堀の花のっぺい汁	牛乳 ぶたにく みそ のり かまぼこ あつあげ	米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ にんじん なら 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	739	30.7
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろ丼 チンゲン菜スープ ヨーグルト	牛乳 あつあげ ぶたにく だいず みそ ベーコン ヨーグルト	米 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	746	29.8
28	火	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース つるつるサラダ 中華コーンスープ	牛乳 メルルーサ わかめ たまご	米 かたくり粉 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	718	29.7
30	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き(2尾) 莖わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも くきわかめ さつま揚げ とうふ あぶらあげ みそ だいず	米 ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごま油 じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん ながねぎ	702	29.1

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：23.2 g

食塩：2.6 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。