

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なると みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん ワタタン	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ には	740	29.6	20.5	2.6
9	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにやくとわかめのサラダ 入学・進級祝いデザート	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 調整豆乳 ゼラチン	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ サラダこんにやく いちご	858	29.1	27.5	2.4
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 牛乳 厚揚げ みそ チーズ 昆布 かまぼこ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米団子 でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	751	26.2	18.9	2.6
13	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とう菜のりタクあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	冬菜 もやし にんじん たくあん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	788	32.0	23.3	2.2
14	火	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシー唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 米粉 でんぷん ごま 砂糖	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	754	29.7	22.2	2.2
15	水	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	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん 水あめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 小松菜	801	33.8	24.1	2.5
16	木	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	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 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	796	27.9	22.2	2.0
17	金	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすの米粉揚げ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なると めぎす ひじき	中華麺 米粉 米油 砂糖 ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	750	39.9	19.4	2.8
20	月	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げの みそケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ もずく 油揚げ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜	757	30.8	22.2	2.3
21	火	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	牛乳 ほき 打ち豆 豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ	754	30.7	21.3	2.0
22	水	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	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ 冬菜 玉ねぎ かぶ かぶの葉	811	37.4	28.1	3.1
23	木	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノイックマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 赤しそ にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉	764	30.0	21.6	2.6
24	金	ソフト麺	牛乳	和風汁 青のりポテトビーンズ 梅おかか和え 角チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり かつお節 チーズ	ソフトめん 米油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ ブロッコリー 梅干し	748	35.9	20.0	2.5
27	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ うずらの卵入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 なると うずら卵	米 ラード 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	キャベツ 玉ねぎ には しょうが もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	785	25.1	24.7	2.4
28	火	麦ごはん (プレーン)	発酵乳	セルフのツナたまごそばろ丼 ピザ風チーズポテト 春キャベツのみそ汁	発酵乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 大豆油 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	758	30.0	17.2	2.3
30	木	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 わかめと新たまねぎのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 ノイックマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ	775	32.5	22.9	2.4

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：22.3 g

食塩：2.4 g

\*献立は、食材料の入荷状況や、O157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

\*2.3年生は8日、1年生は9日が給食開始日です。