

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 みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ なた みそ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぷん ワフタン	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ メンマ にはら	592	24.7	18.0	2.1
9	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき とうなののりタクあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノイック マネズ じゃがいも こめあぶら さとう	とうな もやし にんじん たくあん たまねぎ こんにやく さいいんげん	626	26.3	19.8	1.8
10	金	はるいろ ごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 あつあげの みそとうにゅうチーズやき こんぶあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ とうにゅうシュレッド 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 ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ さいやいんげん	595	20.9	15.6	2.1
13	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ いちごのレアチーズふうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい わかめ とうにゅう ぜラチン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめ さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく いちご	663	21.9	20.8	1.9
14	火	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいたい みそ	こめ こめこ でんぷん ごま さとう	しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	605	25.0	19.8	1.8
15	水	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	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 だいたい 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 ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	631	27.2	20.4	2.1
16	木	ごはん	牛乳	【食育の日：みんなで楽しく食べよう】 ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい ウインナー	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	644	23.6	19.5	1.7
17	金	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なため めぎす ツナ	ちゅうかめん こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが コーン	634	31.6	19.0	2.2
20	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの みそケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく あぶらあげ だいたい	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	610	25.6	19.6	1.9
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキのやくみソースかけ キャベツのごまあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ	607	25.2	19.2	1.6
22	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー	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 でんぷん さとう だいたいあぶら 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	613	29.0	22.8	2.4
23	木	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨやき ゆかりあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいたい みそ	こめ ノイック マネズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	607	24.6	18.6	2.1
24	金	ソフト麺	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいたい あおのり かつおがし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも 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 もやし キャベツ ブロッコリー うめぼし	583	28.7	15.7	1.8
27	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なため たまご	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 にはら 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	614	20.5	19.4	1.9
28	火	麦ごはん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	セルフのツナたまごそばとん ピザふうみとうにゅうチーズポテト はるキャベツのみそしる	はっこうにゅう たまご ツナ だいたい とうにゅうシュレッド あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう だいたいあぶら 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 コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	589	22.4	13.3	1.8
30	木	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいたいとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおがし あおのり だいたい ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノイック 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 さいいんげん たまねぎ	615	26.2	19.6	2.0

一食平均エネルギー：614 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.8 g

食塩：1.9 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。

\* 2～6年生は8日、1年生は13日が給食開始日です。