

日	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)		
曜日	献立	牛乳	おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1 (金)	ひな寿司(えび・鶏卵)	ひなまつり献立	えび 錦糸卵	精白米 三温糖	にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん しいたけ	598	
	メバルの青のり風味(魚)		メバル 青のり	てん粉 植物油		24.3	
	菜の花のすまし汁		豆腐 わかめ やきふ		大根 にんじん えのきたけ なばな		
	ひしもち			ひしもち			
4 (月)	あげパン(乳) (抹茶味・ココア味)	6-4 野菜たっぷり あげあげ♪給食	脱脂粉乳	子どもパン 植物油 三温糖 ココア	抹茶	つくし学級のみ回数調整のため りんごシャーベットがつきます	664
	チキンのトマト煮		鶏肉	三温糖 植物油 じゃがいも	にんじん にんにく 玉ねぎ ビーマト トマト(缶)	28.1	
	きゅうりとツナの無限サラダ(魚・ごま油)		ツナ	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
5 (火)	焼肉キムチチャーハン(ごま油)	6-3 チャイナブくし	豚肉	精白米 米粒麦 植物油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが キムチ 根深ねぎ コーン ビーマト	569	
	春巻き			春巻き 植物油		21.1	
	ワンタンスープ		豚肉	植物油 ワンタンの皮	にんじん 玉ねぎ もやし 根深ねぎ ごまつな しょうが		
6 (水)	ドライカレー	6-2 野菜のかくれんぼ	豚肉 大豆	植物油 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマト なす にんにく しょうが	565	
	ターメリックライス			精白米 植物油		22.7	
	こんにゃくサラダ(ごま)		わかめ	植物油 三温糖 こんにゃく ごま	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ		
	いちご				いちご		
7 (木)	ナポリタン	6-1 特別感あふれる給食	ウインナー	スパゲッティ 植物油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマト	616	
	コンソメ風フライドポテト			じゃがいも 植物油		19.6	
	海藻サラダ(ごま)		海藻ミックス	三温糖 ごま ごま油	大根 きゅうり コーン		
	シューアイス(乳・鶏卵)		シューアイス				
8 (金)	わかめご飯(ごま)	6-5 和い和い給食	わかめ	精白米 米粒麦 ごま		597	
	サワラの竜田揚げ(魚)		サワラの竜田揚げ	植物油		23.4	
	磯香和え		のり	三温糖	小松菜 もやし にんじん		
	里芋のけんちん汁		豆腐 油揚げ	さといも こんにゃく 植物油	大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ えのきたけ		
11 (月)	白飯			精白米		580	
	四川豆腐(ごま油)	豆腐 豚肉	植物油 三温糖 てん粉 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが 根深ねぎ	23.9		
	茎わかめの中華和え(ごま)	くきわかめ	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり もやし			
	りんご(りんご)			りんご			
12 (火)	焼うどん(魚)	豚肉 さつま揚げ かつお節	うどん 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 葉ねぎ	555		
	厚焼き卵(鶏卵)	厚焼き卵			22.5		
	大学芋(ごま)		さつまいも 植物油 はちみつ ごま 三温糖				
5・6年生のみ回数調整のためセレクトデザート： アイスcream or オレンジシャーベット ※アレルギー対応済							
13 (水)	白飯			精白米		598	
	サバのだししょうゆ蒸し(魚)	サバ			27.1		
	塩昆布和え(ごま)	塩昆布	ごま油 ごま	きゅうり キャベツ かぶ			
	かす汁	豚肉 豆腐	植物油 酒粕	ごぼう にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ 小松菜			
14 (木)	デニッシュペストリー(乳)			デニッシュペストリー		601	
	きびなごフライ(魚・魚卵)	きびなごフライ	植物油 酒粕		22.7		
	クラムチャウダー(乳・あさり)	ベーコン あさり 白いんげん豆 牛乳	じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン	植物油 酒粕	小松菜 キャベツ コーン にんじん			
清見オレンジ				清見オレンジ			
15 (金)	牛丼(魚)	牛肉 さつま揚げ		しらたき 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん 根深ねぎ しいたけ	600	
	白飯			精白米	24.2		
	切り干し大根のごま酢和え(ごま)		三温糖 ごま	切り干し大根 にんじん 小松菜			
	いちご			いちご			
18 (月)	コッペパン(乳)			コッペパン		629	
	チリコンカン	大豆 豚肉	植物油		玉ねぎ にんじん にんにく	25.5	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも 植物油	キャベツ にんじん コーン パセリ			
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					
19 (火)	赤飯	卒業お祝い献立	小豆	もち米 精白米		638	
	ごま塩(ごま)			ごま塩		30.4	
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	てん粉 植物油	にんにく しょうが		
	沢煮椀		豚肉 生揚げ	しらたき てん粉 植物油	ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ		
いちごミルクケーキ(乳・鶏卵)			いちごミルクケーキ	いちご			

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。