

にち (ようび)	こんだて		あか		きいろ			みどり			えいよつか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1(月)	ヒースごはん		かつおの磯辺稲田 若竹煮 (えび) 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 えびボール	かつお	精白米 もち米 油 三温糖	グリーンピース こんにやく わかめ みかん	にんじん わかめ さやえんどう	ためのこ きゅうり	638	27.3	
2(火)	五目うどん (小麦)		中華ちまき ごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	油揚げ	地粉うどん 三温糖 中華ちまき ごま	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	ねぎ もやし	625	25.9	
1年生 グリーンピースのさやむき												
8(月)	わかめごはん		タラのかりん揚げ 呉汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 たら 油揚げ	鶏肉 大豆	精白米 ぎび砂糖 油	じゃがいも	わかめ こんにやく こまつな	にんじん だいこん ねぎ	622	27.5	
9(火)	ソイ丼 (麦ごはん)		けんちん汁 海藻サラダ	牛乳 大豆 ベーコン	豚肉 豆腐	精白米 麦 油 ぎび糖 カレーフレーク 三温糖 ごま	じゃがいも	だいこん ねぎ えのきだけ 海藻ミックス	にんじん えのきだけ こんにやく コーン	639	27.3	
10(水)	キムチチャーハン		ひじき入り焼売 (小麦) 春雨スープ	牛乳 焼売 鶏肉	焼売	精白米 麦 油 春雨		キムチ ピーマン えのきだけ	ねぎ わかめ しいたけ チンゲンサイ	609	22.3	
11(木)	麦ごはん		豆腐のそぼろ煮 いそ和え ふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉		精白米 麦 油 ふりかけ		しょうが にんじん きゅうり	にんにく たまねぎ しいたけ こまつな もやし	585	25.2	
12(金)	フォカッチャ (小麦)		フライドチキン(小割) ミネストローネ(小割) アセロラゼリー	牛乳 大豆 チキンカツ	ベーコン	フォカッチャ 油 マカロニ 三温糖	じゃがいも アセロラゼリー	たまねぎ キャベツ にんにく	にんじん にんにく	637	26.4	
アセロラの日												
15(月)	ミートスパゲッティ (小麦)		スパイシーポテト わかめサラダ	牛乳 豚肉		スパゲッティ 油 ごま じゃがいも	三温糖	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトピュレ わかめ コーン	607	27.5	
6年生校外学習												
16(火)	麦ごはん		親子丼 (卵) 大根サラダ いもけんぴ	牛乳 卵 鶏肉		精白米 麦 三温糖 さつまいも はちみつ ごま		にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ さやえんどう だいこん コーン	679	25.3	
5年生館岩少年自然の家												
17(水)	茶飯		鯖の西京焼き 豚汁 甘夏	牛乳 鯖 豆腐	豚肉	精白米 三温糖 油	じゃがいも	にんじん こんにやく ねぎ ごまつな 甘夏	だいこん ごぼう こまつな	617	28.5	
5年生館岩少年自然の家												
18(木)	麦ごはん		じゃが麻婆 ピリ辛和え	牛乳 じゃがいも 豚肉		精白米 麦 油 三温糖 ごま		しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	にんにく にんじん だいこん もやし	599	20.5	
5年生館岩少年自然の家												
19(金)	ごま揚げパン (小麦乳)		肉団子スープ こんにやくサラダ 冷凍洋ナシ	牛乳 肉団子 豆腐		ツイストパン 油 三温糖	ごま	にんじん ねぎ だいこん わかめ	キャベツ えのきだけ こんにやく コーン	589	23.4	
22(月)	白飯		サバのみそ煮 すまし汁 ゆかり和え	牛乳 サバ 豆腐		精白米 麩		わかめ キャベツ	だいのこ きゅうり ねぎ ゆかり	623	26.9	
23(火)	カレーピラフ		照り焼きチキン 野菜スープ	牛乳 照り焼きチキン ウィンナー ベーコン	あさり	精白米 麦 油	じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ	キャベツ コーン こまつな	630	23.6	
24(水)	長崎ラーメン (小麦)		春巻き (小麦) ナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉		ホット中華めん 春巻き 油 ごま	豆乳	しょうが だいのこ きくらげ こまつな	にんにく キャベツ きゅうり みかん	602	23.7	
25(木)	麦ごはん		納豆 厚焼き卵 (卵) 野菜のうま煮	牛乳 納豆 生揚げ 鶏肉	厚焼き卵	精白米 麦 三温糖 じゃがいも 油		ごぼう たけのこ	こんにやく にんじん	647	26.7	
26(金)	はちみつパン (小麦乳)		シチュー (小麦バター) コーンサラダ サンフルーツ	牛乳 鶏肉		はちみつパン 小麦粉 油 三温糖	じゃがいも 豆乳	にんじん さやいんげん サンフルーツ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	610	24.3	
29(月)	麦ごはん		中華丼 (うずら卵 えび) じゃがいもの甘辛揚げ	牛乳 えび うずら卵	豚肉 いか あさり	精白米 麦 油 じゃがいも 三温糖		しょうが にんじん しいたけ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	650	24.2	
30(火)	麦ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 五色和え	牛乳 生揚げ 豚肉		精白米 麦 三温糖 油		にんじん しょうが こまつな コーン	だいのこ ねぎ キャベツ もやし	630	26.4	
31(水)	もち玄米ご飯		チキンカレー 小松菜サラダ ヨーグルト (乳)	牛乳 鶏肉 ヨーグルト		精白米 もち玄米 カレーフレーク 三温糖	じゃがいも ごま	にんじん しょうが コーン	たまねぎ こまつな わかめ	705	24.5	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・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職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	627	25.4