

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー	しじつ
		主食	牛乳	おかず	ちやにくのもとになる (あか)	からだのちょうしをとる (みどり)	なつやちからのもとになる (きいろ)		
1	木	コッペパン 大豆チョコ		スペインふうオムレツ キャベツのマリネ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ハム チーズ えだまめ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー パプリカ トマト パセリ にんにく	パン ジャがいも マカロニ ドレッシング いんげんまめ あぶら チョコレート	677kcal 23.8g	28.8g 2.62g
2	金	キムチごはん		にくだんご (2) わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えだまめ とうふ わかめ とうにゅう	はくさい だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが	こめ ごま さとう あぶら こまあぶら プリン	646kcal 23.7g	22.7g 3.03g
5	月	ごこくごはん		★かみかみこんだて★ あじフライ (ソース) れんこんのサラダ たぬきじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり れんこん コーン かんぴょう ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま もちぎもちあわ アマランサス ばんこ さいいも あぶら	671kcal 22.8g	24.5g 1.83g
6	火	コッペパン ブルーベリージャム		にらいりちゅうかうやきそば だいこんとハムのマリネ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん にら もやし きゅうり たまねぎ だいこん ブロッコリー さくらんぼ レモン	パン ジャム やきそばめん ドレッシング あぶら こまあぶら さとう	644kcal 23.1g	19.2g 2.94g
7	水	ごはん		なつとう キャベツのピリッとづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう なつとう とりにく さつまあげ ちくわ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ はくさい しょうが しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん こま あぶら こまあぶら さとう	617kcal 24.8g	17.2g 1.89g
8	木	ミルクパン		スラッピージョー グリーンポテト やさしいスープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらのたまご チーズ あおのり	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	パン ジャがいも こま こむぎこ あぶら こまあぶら	686kcal 30.2g	27.3g 3.66g
9	金	てんどん (ごはん)		かきあげてんぶら (てんどんのたれ) いそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり	にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン チンゲンサイ キャベツ しゅんぎく ほうれんそう しょうが	こめ ジャがいも こむぎこ さとう あぶら	670kcal 19.4g	23.6g 2.53g
12	月	てまきごはん		ツナ・きゅうり (2)・ うめびしお、チーズ (1) さわにわん	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ のり ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり うめ たまねぎ コーン ごぼう だいこん みつば しめじ	こめ マヨネーズ あぶら	596kcal 24.4g	20.7g 3.35g
13	火	コッペパン いちごジャム		しろみさかなのフライ コールスローサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう ほき ハム ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン パセリ	パン いんげんまめ あぶら ドレッシング パンこ	666kcal 26.7g	26.9g 2.92g
14	水	むぎごはん		ホークカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	642kcal 19.0g	18.4g 2.95g
15	木	こめこパン		ハンバーグオニオンソース かんぴょうのサラダ キューザスープ けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにく	キャベツ きゅうり りんご ブロッコリー たまねぎ かんぴょう にら はくさい にんじん もやし いちご	パン こむぎこ あぶら ドレッシング さとう	715kcal 31.5g	30.2g 3.41g
16	金	ごはん		かつおのなんばんやき きりほしだいこんのにつけ むらくもしる	ぎゅうにゅう かつお とりにく さつまあげ たまご わかめ	にんじん きりほしだいこん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら	570kcal 29.6g	14.0g 2.53g
19	月	ゆかりごはん		あつやきたまご おおかづけ ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが グリーンピース しらたき	こめ ジャがいも こま さとう あぶら	690kcal 27.2g	17.5g 3.48g
20	火	コッペパン チョコレート		とりにくのチーズやき ピーンズサラダ にこみうどん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ぶたにく なた あぶらあげ えだまめ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ	パン うどん マヨネーズ あぶら	690kcal 30.0g	26.8g 4.22g
21	水	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン グリーンピース マッシュルーム キウイ	こめ むぎ じゃがいも こま あぶら ドレッシング ハヤシルウ	690kcal 20.0g	20.0g 3.13g
22	木	黒パン		ハムカツ (ソース) グリーンサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご ぶたにく わかめ	にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラ はくさい ほうれんそう	パン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング はるさめ	628kcal 29.1g	25.7g 3.89g
23	金	ごはん		さんまのうめに こもくひじき とさんこしる	ぎゅうにゅう さんま とりにく ひじき だいず ぶたにく わかめ さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう バター	655kcal 24.3g	21.1g 2.48g
26	月	ごはん		にくシューマイ (2) くらげいりちゅうかあえ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くらげ	にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ たけのこ にら にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら ドレッシング こまあぶら	637kcal 26.4g	22.0g 1.89g
27	火	コッペパン はちみつマーガリン		なつやさいのスパゲッティ イタリアンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たこ チーズ	にんじん たまねぎ なす パプリカ スズキーニ トマト きゅうり ブロッコリー アスパラ いんげん オレンジ	パン スパゲッティ ドレッシング あぶら はちみつマーガリン	619kcal 26.2g	23.0g 2.88g
28	水	ごはん		しろみさかなのしおレモンやき こもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく レモン	こめ じゃがいも さとう こま あぶら	568kcal 26.3g	12.8g 2.48g
29	木	パンブキンパン		じゃがいものコロケ じゃこサラダ トックいりピリからスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし みそ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい にら	パン ジャがいも トック ばんこ あぶら ドレッシング	601kcal 20.8g	24.9g 2.77g
30	金	さんしょくどん		(とりそぼろ・いりたまご こまあえ) かみなりじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ ごま さとう あぶら	677kcal 27.8g	25.6g 2.29g
								6がつのへいきん	
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。					【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】			647kcal	22.4g
					エネルギー:640kcal、たんぱくしじつ:24.0g、しじつ:21.0g、えんぶん:2.49g			25.3g	2.87g