



日	曜日	献立	主な材料名と体の中でのほたらき						栄養価	
			血や肉になる赤色の仲間		熱や力の元になる黄色の仲間		体の調子を整える緑色の仲間		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
1	木	●季節の献立「八十八夜」● ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 抹茶ケーキ	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,大豆,★たまご	学乳,粉チーズ,調理用牛乳,生クリーム	スパゲティ,小麦粉,砂糖,はちみつ,チョコチップ	オリーブ油,油,バター	にんじん,トマト缶詰	にんにく(りん茎),セロリ,玉葱,きゅうり,もやし,キャベツ	841	32.9
2	金	●季節の献立「端午の節句」● 若竹うどん 野菜のツナ和え 草だんご	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,ツナオイル漬,絹ごし豆腐,きな粉,あずき(つぶ)	学乳,カットわかめ	冷凍うどん,砂糖,上新粉,白玉粉	サラダ油,白いりごま	にんじん,こまつな,よもぎ	たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,冷凍ホールコーン,きゅうり,レモン汁	709	32.3
7	火	ごはん 五目肉じゃが ごまポン酢和え	豚小間,生揚げ	学乳	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	サラダ油,白すりごま	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉葱,干し椎茸,きゅうり,キャベツ,レモン汁	740	29.0
8	水	給食なし								
9	木	えびクリームライス オニオンドレッシングサラダ 果物(パイナップル)	冷凍むきえび,鶏若鶏肉モモ(皮なし),白いんげんピューレ	学乳,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,砂糖	バター,サラダ油	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,★パイナップル	769	30.4
10	金	ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 鶏肉と野菜の和え物	豚小間,生揚げ,★うすら卵水煮,赤みそ,鶏こま肉(皮なし)	学乳,カットわかめ	米,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	サラダ油,油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく(りん茎),だいこん,たけのこ,玉葱,もやし,キャベツ,冷凍ホールコーン	741	30.4
13	月	フィッシュバーガー キャベツサラダ 卵入り野菜スープ	メダイ,ベーコン,レンズまめ(乾),★たまご	学乳	ミルクパン,小麦粉,パン粉(乾燥),砂糖	揚げ油,サラダ油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,セロリ,玉葱	734	37.0
14	火	ごはん さばのにんにく醤油焼き 野菜のお浸し みそ汁	★さば,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,カットわかめ	米,でんぶん,砂糖,じゃがいも	ごま油,サラダ油	こまつな,にんじん	にんにく(りん茎),キャベツ,もやし,玉葱	712	32.5
15	水	フレンチトースト ハンガリアンシチュー 小松菜サラダ	★たまご,ベーコン,豚小間,大豆	学乳,調理用牛乳,粉チーズ	胚芽食パン,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,サラダ油	にんじん,赤ピーマン,トマト缶詰,こまつな	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,冷凍ホールコーン	762	31.5
16	木	ごはん いかと厚揚げのチリソース 春雨サラダ 中華コーンスープ	生揚げ,いか,ベーコン,★たまご	学乳,ちりめん	米,でんぶん,砂糖,緑豆はるさめ	揚げ油,サラダ油,ごま油	こまつな,にんじん,チンゲンツアイ	長ねぎ,しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,玉葱,クリームコーン,冷凍ホールコーン	791	32.1
17	金	あんかけ焼きそば もやしの甘酢和え ヨーグルトポンチ	豚小間,いか,冷凍むきえび,★うすら卵水煮	学乳,ちりめん,ヨーグルト	蒸し中華めん,でんぶん,砂糖	ごま油,サラダ油	にんじん,こまつな	たけのこ,干し椎茸,キャベツ,玉葱,しょうが,にんにく(りん茎),もやし,きゅうり,ナタデココ,みかん缶,マンゴ	814	37.7
20	月	🍷野菜の日給食 今月の野菜「グリーンピース」 ビスキュイパン グリッパースとポテのバターロール サーモンチャウダー	★たまご,ベーコン,白いんげんピューレ,調製豆乳,生サケ	学乳,調理用牛乳,生クリーム	食パン,砂糖,小麦粉,じゃがいも,米粉	無塩バター,★アーモンド(粉末),バター,油	にんじん,パセリ	にんにく(りん茎),グリーンピース,玉葱,キャベツ	796	28.9
21	火	グリーンピースごはん あんかけたまご焼き じゃこ和え すまし汁	★たまご,若鶏ひき肉,板なしかまぼこ,木綿豆腐	学乳,芽ひじき,ちりめん,カットわかめ	米,砂糖,でんぶん	サラダ油,ごま油	にんじん,こねぎ,こまつな	グリーンピース,玉葱,干し椎茸,もやし,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	703	31.5
22	水	ツナコーントースト ベーコンチャウダー ごま入りサラダ 果物(美生柑)	ツナオイル漬,ベーコン,レンズまめ(乾),調製豆乳,白いんげんピューレ	学乳,ピザチーズ,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	卵不使用マヨネーズ,サラダ油,バター,白いりごま	パセリ,にんじん,こまつな	冷凍ホールコーン,玉葱,マッシュルーム,もやし,キャベツ,美生柑	773	30.4
23	木	ごはん きびなごのうまみソースかけ 野菜のごま和え 貝だくさん汁	学乳,★きびなご	米,小麦粉,でんぶん,砂糖,こんにゃく	サラダ油,白すりごま,ごま油,練りごま	にんじん,こまつな	玉葱,もやし,キャベツ,だいこん,長ねぎ	玉葱,もやし,キャベツ,だいこん,長ねぎ	738	33.0
24	金	あぶたま丼 野菜とわかめの和え物 みかんたっぷりゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,★たまご	学乳,カットわかめ,粉寒天	米,米粒麦,砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん,こまつな	玉葱,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース(冷凍),キャベツ,もやし,ルッパ濃縮還元ジュース,みかん缶	793	30.5
27	月	豆入りドライカレーライス 豆腐サラダ 果物(清見オレンジ)	大豆,レンズまめ(乾),豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,木綿豆腐	学乳,粉チーズ	米,米粒麦,小麦粉,緑豆はるさめ,砂糖	サラダ油,バター,白すりごま	にんじん,ピーマン	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,セロリ,冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	813	30.0
28	火	ごはん さけのごまみそマヨネーズ焼き さつま揚げ入りきんぴら かきたま汁	生サケ,白みそ,豚小間,さつま揚げ,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★たまご	学乳,カットわかめ	米,こんにゃく,砂糖,でんぶん	サラダ油,卵不使用マヨネーズ,白すりごま,ごま油	にんじん,さやいんげん,こまつな	長ねぎ,ごぼう,だいこん,えのきたけ	764	37.9
29	水	きな粉揚げパン 鶏肉と野菜のトマト煮 小松菜フィットチーネソテー	きな粉,鶏若鶏肉モモ(皮付き),ベーコン	学乳,粉チーズ	コッペパン,砂糖,じゃがいも,小松菜フィットチーネ	揚げ油,サラダ油,オリーブ油	にんじん,タカノツメ,こまつな	玉葱,キャベツ,にんにく(りん茎),長ねぎ,エリンギ	728	21.2
30	木	ごはん 家常豆腐 ごまドレッシングサラダ	豚小間,赤みそ,生揚げ	学乳	米,砂糖,でんぶん,じゃがいも	サラダ油,白いりごま,白すりごま,ごま油	にんじん,チンゲンツアイ,こまつな	玉葱,たけのこ,キャベツ,干し椎茸,長ねぎ,しょうが,にんにく(りん茎),もやし	742	29.1
31	金	ごはん レバーのかりんがらめ 磯香和え みそ汁	豚肝臓,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,刻みのり	米,小麦粉,でんぶん,砂糖,じゃがいも	油,白いりごま	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,キャベツ,冷凍ホールコーン,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	715	30.1

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。