



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
8 (火)	わかめごはん みぞいため すましじる はなみだんご お花見献立	わかめ 豚肉 みぞ 絹ごし豆腐 ふかし	米 白麦 油 さとう でんぶん 手毬麩 米粉 さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ みつば よもぎ	633	24.4	12.9
9 (水)	ミルクしょくパン いちご&マーガリン オムレツ ツナサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ ミートボール(鶏肉 豚肉)	小麦粉 さとう ショートニング 水あめ さとう マーガリン 油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ さとう 米粉 ミートボール(でんぶん 水あめ 大豆油)	いちご きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん グリンピース トマト ミートボール(たまねぎ)	683	21.7	29.9
10 (木)	ごはん いりどうふつつみやき きりぼしだいこんのいたために とりやさいうどん	鶏肉 豆腐 大豆たん白 油揚げ 鶏肉 みぞ	米 さとう 油 油 さとう うどん さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ にんにく はくさい にんじん もやし ねぎ	617	26.4	17.6
11 (金)	ゆかりごはん お祝い献立 フライドチキン ポテトサラダ ぶたにくともやしのスープ おいわいクレープ	鶏肉 豚肉 豆乳	米 でんぶん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 さとう 米粉 水あめ 大豆粉	ゆかり粉 きゅうり にんじん とうもろこし もやし にんじん たまねぎ ねぎ いちご レモン果汁	656	23.6	21.9
14 (月)	ごはん はるまき パンサンスウ マー婆ーどうふ	豚肉 ひじき ロースハム 豆腐 豚肉 赤みぞ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	665	23.3	23.4
15 (火)	むぎごはん ワインナー グリーンサラダ カレー	ワインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	プロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	680	22.9	24.6
16 (水)	こめこミルクロール くるまふのミートグラタン フルーツカクテル コンソメジュリアン	脱脂粉乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 車麩 油 さとう さとう ぶどうゼリー(さとう)	にんにく たまねぎ にんじん トマト パイナップル みかん 黄桃 ナタデココ ぶどうゼリー(ぶどう果汁) にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ピーマン	652	26.1	23.4
17 (木)	ごはん いりこフライ★ ひじきとだいすのいたために さといもとあつあげのみぞに	いわし ひじき 大豆 さつまあげ 鶏肉 あつあげ みぞ	米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 油 さとう さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	620	25.4	17.9
18 (金)	ごはん パオズ ぶたキムチいため トックスープ くだもの(オレンジ)	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 キムチ(昆布) 鶏卵	米 豚脂 でんぶん パン粉 油 さとう 小麦粉 ごま油 キムチ(ごま さとう)油 さとう トック	キャベツ たまねぎ しょうが しょうが たまねぎ キャベツ キムチ(白菜 にら たまねぎ だいこん にんじん りんご にんにく) はくさい にんじん しめじ こまつな オレンジ	611	20.6	16.9
21 (月)	ごはん あじのたつたあげ すのもの ごまじる	あじ 糸かまぼこ わかめ 油揚げ みぞ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう もち ごま	しょうが きゅうり キャベツ だいこん しめじ にんじん こまつな	639	26.8	20.4
22 (火)	ごはん とりにくのしおレモンやき こんにゃくのきんぴら★ かきたまじる ヨーグルト	鶏肉 さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし みぞ ヨーグルト	米 油 さとう	レモン果汁 こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ 生しいたけ ねぎ	623	29.8	16.2
23 (水)	はいがパンズ ハンバーグ はなやさいサラダ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも ごまドレッシング 油 マカロニ じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ プロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス	617	25.3	28.9
24 (木)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ いそかえ さわにわん	豚肉 のり 鶏肉	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな もやし たけのこ ごぼう だいこん にんじん みつば	615	24.6	20.6
25 (金)	たけのこごはん さばのみぞに つけもの めったじる	油揚げ さば 豚肉 みぞ	米 白麦 さとう さとう でんぶん たくあん漬け(さとう) さといも	たけのこ 生しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬け(だいこん) にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	636	28.4	21.5
28 (月)	～全校 春の遠足～	べんとう、水とう、おかしを持って、楽しい遠足に出かけます！(予備日は4月30日水ようで、給食はありません)					
30 (水)	～春の遠足予備日～		【遠足予備日】 給食はありません。お弁当、水筒を持ってきましょう！				

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物纖維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	635kcal	15.7%	30.0%	359mg	3.3mg	247μg	0.59mg	0.54mg	24mg	4.8g	2.5g	81mg	2.8mg