

| 日 | 曜日 | 主食 | こんだて | 赤のなかまの食品 | | 黄のなかまの食品 | | みどりのなかまの食品 | | エネルギーたんぱく質 | |
|----|----|--|---|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | ち・にく・ほねになる | | ねつやちからになる | | 体のちょうしをととのえる | | 脂質 行事食等 | |
| 1 | 火 | 白ごはん | 鶏の竜田揚げ たまごサラダ 大根のみそ汁 | 牛乳 とり肉 卵スプレッド うすあげ | みそ | 白ごはん 小麦粉 油 かたくり粉 コーン | 卵なしマヨネーズ スパゲティ | にんじん たまねぎ しょうが だいこん | キャベツ きゅうり こまつな | 642 Kcal 23 g 24 g | |
| 2 | 水 | 白ごはん | ポテトグラタン 野菜スープ | 牛乳 とり肉 チーズ ベーコン | | 白ごはん じゃがいも 米粉 マカロニ パン粉 | オリーブ油 | にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ | | 648 Kcal 23 g 21 g | |
| 3 | 木 | すしごはん | にっこり てまきずし ツナサラダ サーモンフライ みそけんちん汁 | 牛乳 とり肉 ツナ さけ | もめんどうふ のり みそ | すしごはん 油 ごま油 てんぷら粉 パン粉 | 卵なしマヨネーズ ごま油 | にんじん キャベツ きゅうり こまつな | ごぼう こんにやく ねぎ | 667 Kcal 29 g 22 g おはなし給食 | |
| 4 | 金 | 白ごはん | 手作りハンバーグ ミニトマト コーンチャウダー | 牛乳 牛肉 ぶた肉 豆乳 | 大豆ミート とり肉 | 白ごはん 油 さとう パン粉 | じゃがいも 米粉 バター 生クリーム | にんじん たまねぎ コーン ミニトマト | | 750 Kcal 29 g 25 g | |
| 7 | 月 | 白ごはん | 焼きギョウザ 卵と海苔のナムル 塩ラーメン | 牛乳 ぶた肉 ぎょうざ たまご | のり | 白ごはん 油 さとう ごま油 | ごま ラーメン | にんじん ねぎ にんにく もやし | キャベツ きゅうり | 612 Kcal 23 g 17 g | |
| 8 | 火 | わかめごはん | ちくわのいそべ揚げ ごま酢和え 豚汁 | 牛乳 ぶた肉 うすあげ みそ | わかめ ちくわ 青のり粉 | 麦ごはん 油 さとう てんぷら粉 | さつまいも ごま | にんじん たまねぎ だいこん こんにやく ごぼう | なめこ こまつな キャベツ ごぼう | 650 Kcal 23 g 19 g | |
| 9 | 水 | 白ごはん | ししゃものから揚げ ゆかり和え じゃがいもと車麩の煮もの | 牛乳 牛肉 さつまあげ | ししゃも | 白ごはん 油 さとう 米粉 | じゃがいも くるまぶ | にんじん たまねぎ いんげん | キャベツ きゅうり こんにやく | 633 Kcal 24 g 18 g | |
| 10 | 木 | 揚げパン | 揚げパン チキンとやさいのポトフ | 牛乳 とり肉 ベーコン きなこ | | コッペパン 油 さとう じゃがいも | | にんじん たまねぎ セロリ にんにく | キャベツ | 605 Kcal 23 g 24 g | |
| 11 | 金 | 麦ごはん | ビビンバ 韓国風わかめスープ | 牛乳 とり肉 牛肉 とうふ | あさり わかめ | 麦ごはん 油 さとう ごま油 | ごま | にんじん にんにく 切干大根 こまつな | もやし えのきだけ ねぎ | 606 Kcal 22 g 18 g | |
| 14 | 月 | 白ごはん | とりにくのオーロラソース 菜の花和え 油揚げのみそ汁 | 牛乳 とり肉 みそ あつあげ | | 白ごはん 油 さとう かたくり粉 | ごま 生クリーム | にんじん たまねぎ トマト にんにく | なばな ねぎ コーン だいこん えのきだけ | 642 Kcal 25 g 23 g | |
| 15 | 火 | 白ごはん | さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 かきたまじる | 牛乳 とり肉 さば たまご | さつまあげ ひじき みそ あかみそ | 白ごはん 油 さとう かたくり粉 | ごま油 ごま | にんじん たまねぎ しょうが みつば | ごぼう ねぎ こんにやく たけのこ えのきだけ | 671 Kcal 28 g 24 g | |
| 16 | 水 | 赤飯 | ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ | 牛乳 ぶた肉 あられふかし とうふ | ハム | 赤飯 油 さとう マカロニ | 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 パン粉 クレープ | にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ | ほうれん草 | 728 Kcal 30 g 25 g お祝い給食 | |
| 17 | 木 | 麦ごはん | カレーライス フルーツポンチ | 牛乳 ぶた肉 チーズ | | 麦ごはん 油 小麦粉 バター | カレーウ じゃがいも ゼリー さとう | にんじん たまねぎ しょうが にんにく | みかん缶 もも缶 パイン缶 | 796 Kcal 19 g 20 g | |
| 18 | 金 | 卒業式  | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | 春分の日  | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | 白ごはん | メバルのカップ焼き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳 メバル わかめ うすあげ | ツナ みそ | 白ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 | 卵なしマヨネーズ | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ | ねぎ コーン パセリ | 610 Kcal 25 g 20 g 6年生給食なし | |
| 23 | 水 | 白ごはん | あさりのしぐれ煮 揚げ大豆とじゃがいものりしお とり野菜汁 | 牛乳 とり肉 あつあげ みそ | あさり 大豆 青のり | 白ごはん 油 さとう かたくり粉 | じゃがいも 米粉 マロニー ごま油 | にんじん はくさい しょうが にんにく | ねぎ だいこん えのきだけ | 681 Kcal 28 g 20 g 6年生給食なし | |
| 24 | 木 | キムチとたくあん チャーハン | キムチとたくあん パンパンジーサラダ コーンかきたまスープ | 牛乳 とり肉 とうふ たまご | ぶた肉 ベーコン | 麦ごはん さとう かたくり粉 | ごま ねりごま ごま油 | にんじん きゅうり しょうが にんにく | ねぎ たまねぎ もやし しめじ | コーン キムチ たくあん | 625 Kcal 27 g 20 g 6年生給食なし |

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩量
1か月平均2.3

