



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脂質行事食等	
				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		
8	金	白ごはん	鶏のから揚げ 春キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 うすあげ とり肉 みそ ハム わかめ	白ごはん さとう 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 油	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが	610 Kcal 25 g 18 g 給食開始	
11	月	白ごはん	はるまき バンバンジー 八宝菜	牛乳 うずら卵 はるまき あさり とり肉 ぶた肉	白ごはん さとう 油 かたくり粉 ごま油 ねりごま ごま	キャベツ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はくさい 干しいたけ	713 Kcal 25 g 29 g	
12	火	白ごはん	てりやきハンバーグ マセドアンサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 みそ ハンバーグ ハム あつあげ	白ごはん じゃがいも さとう 油 ごま かたくり粉	きゅうり ねぎ コーン だいこん にんじん	645 Kcal 26 g 21 g	
13	水	食パン	ミートソーススパゲッティ 五目スープ いちごジャム	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ミート とり肉	食パン スパゲッティ ジャム 油	たまねぎ トマト缶 にんじん こまつな にんにく しょうが	619 Kcal 30 g 18 g	
14	木	白ごはん	魚の石垣フライ 切り干し大根の中華漬物 みそワタンスープ	牛乳 ホキ とり肉 みそ	白ごはん てんぷら粉 さとう ごま パン粉 ごま油 油 ワンタン	にんにく 切干大根 にんじん きゅうり ねぎ もやし キャベツ	591 Kcal 25 g 15 g	
15	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん バター じゃがいも カレールウ 油 ゼリー 小麦粉	たまねぎ パイン缶 にんじん もも缶 しょうが みかん缶 にんにく	756 Kcal 19 g 20 g	
18	月	わかめ ごはん	ラザニア ミニトマト 野菜スープ	牛乳 チーズ わかめ ベーコン ぶた肉 大豆ミート	麦ごはん 米粉 マカロニ バター さとう パン粉 油	たまねぎ ミニトマト にんじん キャベツ セロリ にんにく	674 Kcal 24 g 19 g	
19	火	お花見 さけちらし	笹かまぼこの天ぷら おくずかけ さくらゼリー	牛乳 ささかまぼこ たまご さけフレーク あおのり 木綿とうふ	すしごはん うーめん さとう てんぷら粉 てまりふ かたくり粉 油 さくらゼリー	かんびょう ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ むき枝豆	627 Kcal 24 g 15 g 旅する給食	
20	水	白ごはん	あげ大豆とじゃがいものり 肉豆腐	牛乳 やきどうふ 大豆 あおのり	白ごはん じゃがいも さとう くるまぶ かたくり粉 油	はくさい にんじん たまねぎ しらたき ねぎ	657 Kcal 23 g 21 g	
21	木	白ごはん	さばのみそに ごまず和え 豆乳汁	牛乳 ぶた肉 鯖 豆乳 みそ 大豆ペースト うすあげ	白ごはん てんぷら粉 さとう ごま ごま かたくり粉	ねぎ にんじん もやし しょうが だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう こまつな ぶなしめじ	669 Kcal 27 g 25 g	
22	金	白ごはん (減量)	煮たまご ツナサラダ ワンワンラーメン	牛乳 味付け煮卵 ツナ ぶた肉	白ごはん 卵なしマヨネーズ 油 ラーメン ごま油	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	604 Kcal 23 g 20 g おはなし給食	
25	月	白ごはん	堅豆腐カツごまだれ ひじきの炒り煮 きなめりなめこのみそ汁	牛乳 みそ 堅豆腐 ひじき とり肉	白ごはん てんぷら粉 さとう ごま パン粉 油	にんじん 木滑なめこ こんにやく ねぎ いんげん だいこん たまねぎ	607 Kcal 21 g 18 g めぐみん給食	
26	火	白ごはん	きびなごのかりかり揚げ はちみつレモンサラダ コーンチャウダー	牛乳 きびなごフライ とり肉 ハム	白ごはん 米粉 油 バター はちみつ 生クリーム マカロニ	キャベツ コーン にんじん えのきたけ レモン果汁 たまねぎ	628 Kcal 21 g 21 g	
27	水	白ごはん	チーズちくわフライ キャベツのゆかり和え 沢煮わん	牛乳 ぶた肉 ちくわ チーズ あおのり	白ごはん てんぷら粉 油 パン粉	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ごぼう こんにやく みつば たけのこ水煮	580 Kcal 23 g 17 g	
28	木	さくら ごはん	たけのこそぼろ丼 豆腐とあさりの赤だしみそ汁	牛乳 あさり ぶた肉 とうふ 大豆ミート わかめ 赤だしみそ	さくらごはん さとう 油	生たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが むき枝豆	621 Kcal 29 g 17 g	
29	金	昭和の日						



- ※ 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

「旅する給食」がスタートします！毎月1回全国各地や世界各国の料理を食べて旅する気分を味わってください。