

| 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 | | 体のちようしをととのえる | | | |
| 2 | 月 | 白ごはん | あじの磯フライ 青菜のチーズおかか和え わかめのみそ汁 | 牛乳 あじ 青のり粉 かつおぶし | チーズ あつあげ わかめ みそ | 白ごはん てんぷら粉 パン粉 油 | さとう | キャベツ こまつな にんじん たまねぎ | ぶなしめじ ねぎ | 616 Kcal 28 g 19 g | |
| 3 | 火 | 憲法記念日 | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | みどりの日 | | | | | | | | | |
| 5 | 木 | こどもの日 | | | | | | | | | |
| 6 | 金 | バター ライス (減) | オムライス 春キャベツのスープ煮 チーズ | 牛乳 とり肉 たまご焼き ベーコン | チーズ | バターライス 油 さとう じゃがいも | | たまねぎ キャベツ にんじん コーン トマト | | 642 Kcal 24 g 20 g | |
| 9 | 月 | 白ごはん | 手作りハンバーグ ポイルブロッコリー 野菜スープ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート | 豆乳 ベーコン | 白ごはん パン粉 さとう | 油 | たまねぎ セロリ にんじん キャベツ | えのきたけ こまつな ブロッコリー | 638 Kcal 26 g 22 g | |
| 10 | 火 | 遠足 おべんとう (給食はありません) | | | | | | | | | |
| 11 | 水 | 美ごはん(増) | チキンカレー フルーツミルクゼリー | 牛乳 とり肉 チーズ | | むぎ飯 じゃがいも 油 カレールウ | 小麦粉 バター ミルクゼリー | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | トマト パイン缶 黄もも缶 みかん缶 | 770 Kcal 22 g 20 g | |
| 12 | 木 | 白ごはん | ユーリンチー もやしのナムル かきたまスープ | 牛乳 とり肉 ベーコン たまご | きぬどうふ | 白ごはん 小麦粉 かたくり粉 油 | さとう ごま油 ごま | ねぎ しょうが にんにく もやし | きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ | 644 Kcal 25 g 25 g | |
| 13 | 金 | 遠足予備日 おべんとう (給食はありません) | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | 白ごはん | 鶏の竜田揚げ ひじきとツナのサラダ 小松菜のみそ汁 | 牛乳 とり肉 ひじき ツナ | うすあげ みそ | 白ごはん 小麦粉 かたくり粉 油 | さとう 卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも | しょうが にんじん きゅうり たまねぎ | えのきたけ こまつな | 688 Kcal 26 g 27 g | |
| 17 | 火 | 白ごはん | ホキのカップ焼き キャベツのレモンサラダ クラムチャウダー | 牛乳 ホキ みそ ロースハム | ベーコン あさり | 白ごはん かたくり粉 卵なしマヨネーズ さとう | 油 じゃがいも 米粉 パター 生クリーム | たまねぎ レモン果汁 キャベツ たまねぎ にんじん コーン | | 682 Kcal 27 g 24 g | |
| 18 | 水 | 白ごはん (減) | 春巻き 切干大根の中華和え しょうゆラーメン | 牛乳 ぶた肉 | | 白ごはん はるまき 油 さとう | ごま油 ごま ラーメン | にんじん 切干だいこん きゅうり しょうが | にんにく キャベツ もやし ねぎ | 662 Kcal 21 g 23 g | |
| 19 | 木 | 白ごはん | ちくわのごま揚げ 江戸っ子煮 白山めぐみん汁 | 牛乳 ちくわ 牛肉 大豆ミート | こうやどうふ こんぶ みそ あつあげ | 白ごはん ごま てんぷら粉 油 | さとう じゃがいも | たけのこ にんじん ごぼう だいこん | なめこ こまつな しらたき | 619 Kcal 26 g 19 g 白山めぐみん給食 | |
| 20 | 金 | コッペ パン | カレードッグ ウインナー じゃがいものスープ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート | レンズ豆 ウインナー ベーコン | コッペパン 油 小麦粉 カレールウ | じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ | セロリ キャベツ | 608 Kcal 26 g 26 g | |
| 23 | 月 | 白ごはん | 鶏肉のかわりあげ あちやらづけ 沢煮わん わらびもち | 牛乳 とり肉 青のり粉 ぶた肉 | こうやどうふ こんぶ みそ あつあげ | 白ごはん てんぷら粉 コーンフレーク パン粉 | さとう わらびもち | 切干だいこん にんじん きくらげ きゅうり | しょうが ごぼう たけのこ えのきたけ | 糸みつば こんにやく | 658 Kcal 25 g 17 g おはなし給食 |
| 24 | 火 | 白ごはん | 鯖のソース煮 春キャベツときゅうりの昆布和え 新じゃがのそぼろ煮 | 牛乳 さば こんぶ ぶた肉 | | 白ごはん さとう ごま じゃがいも | 油 かたくり粉 | しょうが キャベツ きゅうり にんじん | さいやんげん たまねぎ こんにやく | 688 Kcal 25 g 23 g | |
| 25 | 水 | 白ごはん | マカロニグラタン ミニトマト チキンスープ 味付けのり | 牛乳 ベーコン チーズ とり肉 | 味付けのり | 白ごはん マカロニ 油 米粉 | 生クリーム バター パン粉 かたくり粉 | たまねぎ ミニトマト にんじん キャベツ | こまつな | 620 Kcal 22 g 18 g | |
| 26 | 木 | 白ごはん | ししゃもの米粉揚げ ごまぜ和え チーズすいとん | 牛乳 子持ちししゃも うすあげ とり肉 | チーズ | 白ごはん 米粉 油 さとう | しらたま粉 小麦粉 | にんじん きゅうり もやし | だいこん ぶなしめじ こまつな | 605 Kcal 25 g 17 g | |
| 27 | 金 | 白ごはん | 鶏肉とアスパラの塩炒め めった汁 オレンジ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ | みそ | 白ごはん かたくり粉 小麦粉 油 | じゃがいも | しょうが にんにく にんじん たまねぎ | アスパラガス オレンジ こんにやく えのきたけ ねぎ | 606 Kcal 24 g 19 g | |
| 30 | 月 | ターメリック ライス | うずらたまごとひよこ豆のカレー きゅうりのアチャール フルゲッツ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート | ヨーグルト うずらたまご | ターメリックライス じゃがいも 油 小麦粉 | カレーールウ さとう ひよこ豆 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | きゅうり みかん缶 パイン缶 黄もも缶 | 797 Kcal 30 g 22 g 旅する給食 | |
| 31 | 火 | 白ごはん | 鯛のアンゴーズ スナッフえんどうのサラダ コーンチャウダー | 牛乳 いわし ツナ とり肉 | | 白ごはん かたくり粉 油 さとう パン粉 | 白いんげん豆 じゃがいも 米粉 パター 生クリーム | しょうが キャベツ スナッフえんどう 赤ピーマン | にんじん たまねぎ クリームコーン コーン | 700 Kcal 26 g 20 g | |

※ 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、食品の栄養的価値に基づき、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量