

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			
1	木	白ごはん	豚キムチ 味噌ワタンスープ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あさり	白ごはん サラダ油 さとう かたくりこ	ごま油 ワタプリ ミルクプリン	にんじん しょうが にんにく たまねぎ	キャベツ キムチ もやし ねぎ	にら	652 Kcal 26 g 21 g 6年生舎宿
2	金	麦ごはん	ビビンバ 豆腐のみそ汁	牛乳 牛肉 たまご きぬどうふ	みそ わかめ ふかし	麦ごはん サラダ油 さとう ごま油	ごま	にんじん こまつな たまねぎ	きりぼしだいこん にんにく ねぎ えのきたけ		614 Kcal 26 g 21 g 6年生舎宿
5	月	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	バター こむぎこ カレールウ ゼリー	にんじん にんにく しょうが たまねぎ	黄もも缶 みかん缶 パイ缶		758 Kcal 20 g 20 g
6	火	白ごはん (減量)	シューマイ 太きゅうりごますあえ とんこつラーメン	牛乳 シューマイ ぶた肉		白ごはん さとう ごま サラダ油	ラーメン ごま油	にんじん キャベツ 太きゅうり もやし	にんにく ねぎ		613 Kcal 22 g 21 g
7	水	白ごはん	とり肉の香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ぶた肉	白ごはん パンこ オリーブ油 じゃがいも	バター サラダ油 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく			617 Kcal 28 g 21 g
8	木	きなこ あげパン	ホワイトシチュー ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン きなこ		コッパパン 油 さとう じゃがいも	バター こめこ 生クリーム ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー			656 Kcal 26 g 28 g
9	金	白ごはん	ハタハタのから揚げ 磯香和え 肉豆腐 さつまいもチップス	牛乳 ハタハタ のり ぶた肉	もめんどうふ	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう くるまふ さつまいもチップス	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	ねぎ つきこんにやく		609 Kcal 25 g 20 g よいかむこんだて
12	月	 代 休									
13	火	白ごはん	鯖のみそに きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 さば みそ 赤だしみそ	ぶた肉 とり肉 あつあげ 豆乳	白ごはん ごま サラダ油 さとう	ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	さやいんげん しょうが つきこんにやく ごぼう	ねぎ	655 Kcal 33 g 23 g
14	水	白ごはん	大豆のカレーがらめ 車麩の卵とじ メロン	牛乳 だいず 昆布 ちりめんじゃこ	とり肉 たまご	白ごはん こめこ 油 さとう	くるまふ ごま	にんじん 干しいたけ こまつな メロン	たまねぎ しらたき		637 Kcal 28 g 20 g
15	木	白ごはん	揚げだし豆腐 きゅうりのピリ辛 じゃがいものみそ汁	牛乳 木綿どうふ ぶた肉 わかめ	大豆 みそ	白ごはん こめこ 油 さとう	ごま油 じゃがいも	にんじん きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ なめこ		605 Kcal 24 g 21 g
16	金	麦ごはん	うずら卵とトマトのドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	うずらたまご ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも サラダ油 こめこ	カレールウ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ	ピーマン パイ缶 黄もも缶 みかん缶	トマト	702 Kcal 25 g 22 g 白山めぐみん給食
19	月	麦ごはん	さばそぼろ丼 みそ汁 チーズ	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ	みそ チーズ	麦ごはん サラダ油 さとう		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	えだまめ コーン しょうが		656 Kcal 27 g 26 g
20	火	ターメリック ライス	チキンケباب トゥルシュ メルジメッキ・チヨルバス フロズンヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト 牛肉	レンズ豆	ターメリックライス はちみつ さとう オリーブ油	じゃがいも 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	きゅうり トマト		668 Kcal 25 g 22 g 旅する給食
21	水	白ごはん	揚げギョウザ もやしの塩ごまナムル 麻婆豆腐	牛乳 ギョウザ ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬどうふ	白ごはん きゅうり さとう ごま	かたくりこ ごま油	にんじん きゅうり にんにく しょうが	干しいたけ たけのこみずに たまねぎ もやし	ねぎ	669 Kcal 24 g 26 g
22	木	白ごはん	パンネのカレーグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ	ベーコン	白ごはん パンネ サラダ油 さとう	カレールウ じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	ホールコーン トマト		665 Kcal 26 g 23 g
23	金	ホットドック (セルフサンド)	ロングウインナー たまねぎサラダ かぼちゃポタージュ りんごゼリー	牛乳 ウインナー とり肉		コッパパン サラダ油 さとう こめこ	バター りんごゼリー	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ	ホールコーン		659 Kcal 24 g 31 g おはなし給食
26	月	白ごはん (減量)	メンチカツ きゅうりのきざみ漬け 冷やしうどん	牛乳 メンチカツ とり肉 わかめ		白ごはん ごま ごま油 うどん	油	にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが	きゅうり たくあん		671 Kcal 22 g 18 g
27	火	白ごはん	三味焼き 切干大根の炒り煮 めった汁	牛乳 さつまあげ とり肉 ぶた肉	みそ	白ごはん さとう ごま油 サラダ油	ごま じゃがいも	にんじん ねぎ にんにく しょうが	きりぼしだいこん さやいんげん たまねぎ ごぼう		612 Kcal 28 g 19 g
28	水	白ごはん	魚の梅しそフライ ブロッコリーのごましお和え 沢煮わん	牛乳 ホキ ぶた肉		白ごはん てんがらこ パンこ 油	ごま油 ごま	にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	たけのこみずに えのきたけ つきこんにやく 糸みつば	うめ	605 Kcal 27 g 20 g
29	木	白ごはん	焼き肉手巻き コーンかきたまスープ のり	牛乳 牛肉 のり ベーコン	きぬどうふ たまご	白ごはん サラダ油 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	にんじん たまねぎ コーン えのきたけ	にんにく しょうが ねぎ クリームコーン	にら	618 Kcal 24 g 23 g
30	金	麦ごはん (増量)	ハヤシライス はちみつレモンサラダ	牛乳 牛肉 赤だしみそ		麦ごはん じゃがいも バター はちみつ こむぎこ	さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン トマト	キャベツ きゅうり ぶなしめじ レモン		746 Kcal 22 g 26 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。