

日	曜	献立名				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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる		
8	木	すし飯 (減)	牛乳	ちらしずし ハンバーグ 紅白すまし汁 進級お祝いデザート			牛乳 うすあげ たまごダイスカット ハンバーグ	あられふかし とうふ	すし飯 さとう さくらゼリー		かんぴょう にんじん 干しいたけ れんこん	枝豆 小松菜 ねぎ えのき	652 Kcal たんぱく質 脂質 行事食等	
9	金	食パン	牛乳	ししやもフライ 春キャベツと小松菜の Pasta コーンクリームシチュー いちごジャム		牛乳 ししやも ベーコン とり肉	白いんげん豆 とうにゅう	食パン 油 ペンネ オリーブ油	じゃがいも 米粉 バター 生クリーム		小松菜 キャベツ にんにく にんじん	玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	666 Kcal 26 g 26 g	
12	月	ケチャップ ライス (減)	牛乳	チキンライス ツナサラダ クラムチャウダー		牛乳 とり肉 ツナ ひじき	ベーコン あさり	ケチャップライス 油 さとう じゃがいも	バター 米粉 生クリーム		玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり	キャベツ しめじ いんげん パセリ	615 Kcal 22 g 19 g	
13	火	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ マセドアンサラダ わかめのみそ汁		牛乳 とり肉 ハム わかめ	うすあげ みそ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	じゃがいも さとう		しょうが きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	にんじん 大根	603 Kcal 25 g 18 g 1年生給食開始	
14	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺あげ 菜の花あえ 豚汁		牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉	うすあげ みそ	ごはん 天ぷら粉 油 さとう	じゃがいも		キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	603 Kcal 23 g 17 g	
15	木	白ごはん	牛乳	魚フライのチリソース 切り干し大根の中華漬物 かきたまスープ		牛乳 ホキ 塩こんぶ とり肉	たまご	ごはん パン粉 天ぷら粉 油	さとう かたくり粉 ごま油		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	切干大根 きゅうり ホールコーン 小松菜	609 Kcal 24 g 16 g	
16	金	白ごはん (減)	牛乳	おまつり給食「高山」 牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン		牛乳 牛肉 ほうばみそ あつあげ	ぶた肉	ごはん 油 さとう かたくり粉	ラーメン		玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	にんじん ねぎ めんま	685 Kcal 29 g 25 g おまつり給食	
19	月	白ごはん	牛乳	白山めぐみん給食 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 かた豆腐 ひじき とり肉	みそ	ごはん 天ぷら粉 パン粉 油	さとう ごま じゃがいも		いんげん にんじん れんこん 玉ねぎ	きなめりなめこ 小松菜	629 Kcal 22 g 18 g めぐみん給食	
20	火	白ごはん	牛乳	さばのみそに ごぼうのごまネーズサラダ 豆乳汁		牛乳 さば みそ ハム	ぶた肉 うすあげ とうにゅう 大豆ペースト	ごはん さとう マヨネーズ ごま		しょうが ねぎ ごぼう きゅうり	ホールコーン にんじん 大根 しめじ	715 Kcal 29 g 29 g		
21	水	麦ごはん (増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト		麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	カレールー 油 ゼリー		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	みかん缶 パイ缶 もも缶	757 Kcal 20 g 21 g	
22	木	白ごはん	牛乳	オリンピック給食「ビヨン」 ヤンニョムチキン 海苔のナムル 春雨とあさりのスープ		牛乳 とり肉 のり たまごダイスカット	ぶた肉 あさり	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	水あめ ごま さとう ごま油		にんにく にんじん きゅうり キャベツ	もやし にら	610 Kcal 27 g 19 g オリンピック給食	
23	金	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 卵とじ きよみオレンジ		牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉	たまご	ごはん 米粉 かたくり粉 油	さとう ごま くるまふ		ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	たけのこ水に しらたき いんげん きよみオレンジ	617 Kcal 26 g 17 g	
26	月	白ごはん	牛乳	ラザニア ミニトマト 野菜スープ ふりかけ パンパンジー		牛乳 ファルファル ぶた肉 大豆ミート	チーズ ベーコン しそかつお	ごはん 油 さとう 米粉 じゃがいも	バター パン粉 オリーブ油 じゃがいも		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ミニトマト セロリ 小松菜	662 Kcal 22 g 18 g	
27	火	白ごはん	牛乳	パンパンジー 八宝菜 あさりのしぐれ煮		牛乳 チキン水に みそ ぶた肉	うずらたまご あさり	ごはん ごま油 ごま さとう	油 かたくり粉		きゅうり にんじん キャベツ しょうが	ねぎ 玉ねぎ たけのこ水に 干しいたけ	もやし 白菜	603 Kcal 25 g 18 g
28	水	さくら 飯 (減)	牛乳	たけのこそばろ丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁		牛乳 ぶた肉 たまごダイスカット ちくわ	とうふ わかめ みそ	さくら飯 油 さとう ごま		しょうが にんじん たけのこ 枝豆	もやし ほうれん草 えのき ねぎ	625 Kcal 28 g 20 g		
29	木	昭和の日												
30	金	白ごはん	牛乳	三味焼き 春キャベツときゅうりの昆布和え カレー肉じゃが		牛乳 さつまあげ ぶた肉		ごはん さとう 油 ごま	じゃがいも		ねぎ にんにく しょうが キャベツ	きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく	604 Kcal 22 g 15 g	

※ 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。

平均 食塩量  
2.4 g