

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	たんぱく質 脂質 行事食等		
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 枝豆 にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ れんこん えのき	652 Kcal 26 g 19 g 給食開始	
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 ジャム 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 玉ねぎ キャベツ クリームコーン にんにく ホールコーン にんじん	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 キャベツ にんじん しめじ ピーマン いんげん きゅうり 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 にんじん きゅうり 大根 ホールコーン 玉ねぎ	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 玉ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ホールコーン 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 切干大根 しょうが きゅうり 玉ねぎ ホールコーン にんじん 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 にんじん キャベツ ねぎ ピーマン めんま もやし	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 かたどうふ 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 きなめりなめこ にんじん 小松菜 れんこん 玉ねぎ	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 小松菜 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 みかん缶 しょうが バイン缶 玉ねぎ もも缶 にんじん	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 もやし にんじん にはら きゅうり キャベツ	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 たけのこ水に 玉ねぎ しらたき にんじん いんげん 干しいたけ 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 生クリーム	玉ねぎ ミニトマト にんじん セロリ ピーマン 小松菜 にんにく	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 ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ たけのこ水に しょうが 干しいたけ	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 しょうが キャベツ	きゅうり いんげん 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