

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質	行事食等		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	白ごはん	牛乳	ミートローフ マカロニサラダ 冬野菜のスープ煮				牛肉 豚肉 大豆ミート ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	だいこん はくさい しめじ	米・パン粉 さとういも さとう マカロニ	卵なしマヨネーズ	672	Kcal	
2	木	麦ごはん	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ごぼうサラダ あつあげと小松菜のみそ汁				鶏肉 みそ ロースハム あつあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり ごぼう		米・麦・さとう じゃがいも コーンフレーク パン粉・しらたき	卵なしマヨネーズ ごま	676	Kcal	
3	金	手巻き寿司	牛乳	沢煮わん 大豆（小袋）				たまご ウィンナー ツナ・大豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん 糸みつば	きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう		米 つきこんにゃく	卵なしマヨネーズ	654	Kcal	
6	月	メープルフ レンチトース ト	牛乳	ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー				たまご ベーコン 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ		食パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター サラダ油 デミグラスソース	630	Kcal	
7	火	麦ごはん	牛乳	ホキの石垣フライ れんこんのきんぴら とうふのみそ汁				ホキ みそ さつまあげ 絹ごし豆腐 大豆ペースト	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ		米・麦・さとう しらたき てんぷら粉 パン粉	ごま あぶら サラダ油 ごま油	636	Kcal	
8	水	白ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 ゆかりあえ のっぺい汁				さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが はくさい きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ	米 さとう さとういも かたくくりこ	ごま	641	Kcal	
9	木	こぎつねご はん	牛乳	鶏肉とれんこんの甘酢炒め かきたまみそ汁				豚肉・鶏肉 うすあげ・鶏卵 さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	えだまめ しょうが れんこん たまねぎ	たけのこ えのきたけ	米 麦 かたくくりこ さとう	サラダ油 あぶら	691	Kcal	
10	金	麦ごはん	牛乳	ギョウザ ハンサンスー 麻婆豆腐				たまご・豚肉 ぎょうざ ロースハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ	ほししいたけ ねぎ きゅうり	米 麦・かたくくりこ はるさめ さとう	ごま油 サラダ油	669	Kcal	
13	月	麦ごはん	牛乳	鮭のみそチーズ焼き 切干大根の炒り煮 豆乳汁				鮭 豆乳 大豆ペースト うすあげ みそ 豚肉・さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン さやいんげん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん 干しいたけ はくさい	だいこん ねぎ	米 麦 かたくくりこ さとう	サラダ油	658	Kcal	
14	火	ピラフ	牛乳	ポークビーンズ チョコカップケーキ				ウィンナー 豚肉・豆乳 大豆・たまご ひよこ豆	牛乳	青ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご		米・麦・さとう チョコレート じゃがいも ホットケーキミックス	バター オリーブあぶら デミグラスソース	707	Kcal	
15	水	麦ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 即席漬け じゃがいものそぼろ煮				ちくわ 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが つば漬け たまねぎ	しょうが	米 麦 てんぷら粉 じゃがいも さとう・こんにゃく	あぶら	634	Kcal	
16	木	白ごはん	牛乳	鰯の竜田揚げ わかめと野菜のごま酢和え けんちん汁				あじ うすあげ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	干しいたけ だいこん	米 米粉 さとう つきこんにゃく	あぶら ごま ごま油	633	Kcal	
6年生の英語の学習で、食材の産地と三色のグループ分けについて学び、オリジナルカレーを考えました。																	
17	金	麦ごはん	牛乳	スペシャルカレー フルーツヨーグルト 				豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	みかん缶 パイン缶 黄もも缶	米 麦 さつまいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールー	756	Kcal	
20	月	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ ぶた大根 いちご				豚肉 大豆 ちくわ うすらたまご	牛乳 かえり干し	にんじん	ごぼう しょうが だいこん いちご		米・さとう かたくくりこ 水あめ こんにゃく	さとう あぶら ごま	628	Kcal	
旅する給食 「ベトナム」 その土地は、そこでしか食べられないおいしい食べ物や料理があります。みんなで旅する気分を味わいましょう！																	
21	火	コッペパン	牛乳	バインミー フォーガー パインゼリー 				豚肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	きゅうり もやし レモン	コッペパン さとう フォー パインゼリー	バター ごま ごま油 サラダ油	620	Kcal	
22	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれあげ ミモザサラダ 豚汁				鶏肉 たまご 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米・さとう じゃがいも かたくくりこ 米粉	あぶら サラダ油	629	Kcal	
23	木	天 皇 誕 生 日															
旅する給食 「ベトナム」 その土地は、そこでしか食べられないおいしい食べ物や料理があります。みんなで旅する気分を味わいましょう！																	
24	金	給食室の安心安全オムライス	牛乳	栄養満点野菜スープ ーロチーズ 				鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン だいこん キャベツ		米 麦 さとう	バター サラダ油	592	Kcal	
27	月	あんかけチャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジーサラダ				ロースハム たまご 豚肉 ほたて いか・えび・あさり チキンフレーク	牛乳	にんじん	にんにく しょうが・ねぎ たまねぎ たけのこ	干しいたけ はくさい もやし きゅうり	米 麦 かたくくりこ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	598	Kcal	
28	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ ほうれん草のソテー クラムチャウダー				ベーコン あさり	牛乳 子持ちししゃも	パプリカ ほうれんそう にんじん パセリ	コーン しめじ たまねぎ		米・じゃがいも てんぷら粉 パン粉・米粉 マカロニ	あぶら バター サラダ油	672	Kcal	
※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。																食塩相当量	
※ 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。																月平均	
																2.5	g

