

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 脂質 行食事等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる 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 卵なしヨネーズ さといも さとう マカロニ	672 28 22	Kcal g g	
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ぞ汁	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 たまねぎ	はくさい	米・麦・さとう 卵なしヨネーズ じやがいも コーンフレーク パン粉・らしたき	676 33 23	Kcal g g	
3	金	手巻き寿司	牛乳	沢煮わん 大豆(小袋)	たまご ウインナー ツナ・大豆 豚肉	牛乳	にんじん 糸みつば	きゅうり だいこん えのきだけ こぼう	米 つきこんにゅく	卵なしヨネーズ	654 29 24	Kcal g g	
6	月	メープルフルーツ	牛乳	プ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	プロッコリー にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	さとう	食パン バター サラダ油 デミグラスソース	630 23 30	Kcal g g	
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 とうふのみぞ汁	ホキ みそ さつまあげ 鰯ごし豆腐 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 えのきだけ ねぎ	米・麦・さとう じらたき てんぶら粉 パン粉	ごま あぶら サラダ油 こま油	636 28 18	Kcal g g	
8	水	白ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 ゆかりあえ のべい汁	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	米 さとう さといも	ごま	641 26 24	Kcal g g	
9	木	こぎつねごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの甘酢炒め かきたまみぞ汁	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 えのきだけ かたくりこ さとう	米 麦 かたくりこ さとう	691 34 25	Kcal g g	
10	金	麦ごはん	牛乳	ギョウザ パンサンスー 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 たけのこ	ほししいだけ ねぎ きゅうり	米 麦 かたくりこ さとう	669 28 21	Kcal g g	
13	月	麦ごはん	牛乳	鮭のみぞチーズ焼き 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 青ピーマン さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい	米 麦 かたくりこ さとう	658 36 20	Kcal g g	
14	火	ピラフ	牛乳	ポークピーンズ チョコカップケーキ	ワインナー 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 にんじん にんにく りんご	さとう	米・麦・さとう バター オリーブあぶら デミグラスソース ホットケーキミックス	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 つぼ漬け たまねぎ	しょうが	米 麦 あぶら てんぶら粉 じゃがいも	634 24 19	Kcal g g	
16	木	白ごはん	牛乳	豚の竜田揚げ 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 こぼう	干しいたけ だいこん	米 米粉 さとう つきこんにゅく	633 31 21	Kcal g g	

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字ひ、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	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト フロッコリー	にんにく みかん缶 しょうが バイン缶 黄もも缶 バナナ	みかん缶 バイン缶 黄もも缶 バナナ	米 麦 さつまいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールウ スペシャルカレー	756 22 20	Kcal g g
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	だいこん ねぎ 水あめ こんにゅく	米・さとう かたくりこ あぶら ごま	628 29 18	Kcal g g	

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 ¹ バインゼリー	豚肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ だいこん	もやし レモン	コッペパン さとう フォー ¹ バインゼリー	バター ごま ごま油 サラダ油	620 28 25	Kcal g g
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 かたくりこ 米粉	あぶら サラダ油	629 28 20	Kcal g g

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 一口チーズ	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 23 20	Kcal g g	
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 いか・えび・あさり チキンフレーク	牛乳	にんじん	干しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	はくさい もやし 水あめ ねぎ	米 麦 かたくりこ ごま	サラダ油 ごま油 ごま	598 28 19	Kcal g g
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	バジル 子持ちししゃも	コーン しめじ たまねぎ	パン粉・米粉 マカロニ	あぶら バター サラダ油	672 25 21	Kcal g g	

食塩相当量

月平均

2.5 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。

