

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		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		行事食等	
1	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま和え とりやさい鍋				さつまあげ うすあげ とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ はくさい しょうが キャベツ	米 さとう マロニー	あぶら ごま ごま油	610 29 17	Kcal g g	
2	木	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ クリームポテト 豚汁				牛肉 ぶた肉 大豆ミート みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい	米 さとう パン粉 こんにやく じゃがいも	あぶら バター	631 27 20	Kcal g g	
3月3日 桃の節句 女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。																
3	金	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き すまし汁 ひなまつりゼリー				うすあげ ふかし たまご とり肉 あさり きぬこしどうふ	牛乳	金時草 にんじん	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ	米 さとう 水あめ かたくりこ		654 29 21	Kcal g g	
6	月	ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン にんじんグラッセ たまごスープ				かたどうふ ツナ ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン しめじ	米 パン粉 かたくりこ	卵なしマヨネーズ バター オリーブあぶら	657 25 26	Kcal g g	
お話からとび出し料理 「ルドルフとイッパイアッテナ」 お話に登場する料理を再現します！																
7	火	コッパン	牛乳	ししゃもフライ はちみつレモンサラダ クリームシチュー				ロースハム とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	レモン コッパン てんぷら粉 はちみつ こめこ じゃがいも	あぶら バター オリーブあぶら 生クリーム	604 29 24	Kcal g g	
8	水	白ごはん	牛乳	シューマイ 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン				ぶた肉 あさり シュウマイ	牛乳 こんぶ	にんじん	割り干し大根 きゅうり にんにく はくさい	コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま あぶら	637 25 17	Kcal g g
9	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル ミヨック（わかめスープ）				とり肉 たまご 牛肉 きぬこしどうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	659 26 26	Kcal g g
10	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツふるふるゼリー				牛肉 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター カレールウ	745 20 22	Kcal g g
旅する給食 「愛知県」 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！																
13	月	白ごはん	牛乳	手巻き天むす キャベツのゆかり和え 味噌煮込みうどん				えび みそ とり肉 あだしみそ うすあげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 かたくりこ うどん さとう	あぶら	638 27 17	Kcal g g	
14	火	きなこ揚げパン	牛乳	シーザーサラダ ミネストローネ				きなこ ベーコン たまご ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	セロリ にんにく クルトン	コッパン さとう クルトン じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ レンズまめ	582 22 25	Kcal g g
15	水	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 ごま酢和え 豆乳汁				さば 豆乳 ロースハム ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし だいこん	干しいたけ はくさい なめこ	米 さとう	あぶら	679 30 28	Kcal g g
卒業お祝い献立 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。蝶屋小学校での最後の給食を味わってくださいね！																
16	木	わかめごはん	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース たくあん漬け 紅白すまし汁 ハーゲンダッツアイス				ぶた肉 きぬこしどうふ ふかし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん	米 麦 さとう スバグティ てんぷら粉 パン粉	ごま あぶら オリーブあぶら アイス	729 28 27	Kcal g g	
17	金	卒業式 														
20	月	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め 豆腐とたまごのスープ かぼちゃのカップケーキ				牛肉 豆乳 とり肉 きぬこしどうふ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	キャベツ りんご えのきたけ	米 さとう ホットケーキミックス かたくりこ チョコレート	あぶら ごま油 バター	770 30 26	Kcal g g
21	火	春分の日 														
22	水	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ はりはり漬け じゃがいもと車麩の煮もの				牛肉 さつまあげ	牛乳 はたはた	こまつな にんじん さやいんげん	きりばしだいこん たまねぎ	米 じゃがいも こめこ さとう くるまふ こんにやく	あぶら ごま油 ごま	625 24 18	Kcal g g	
23	木	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 でこぼん				だいたす 牛肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ でこぼん	米 しらたき かたくりこ じゃがいも さとう くるまふ	あぶら	658 26 21	Kcal g g	
24	金	麦バターライス	牛乳	ハントソライス 白身魚フライ タルタルソース 野菜スープ煮				とり肉 たまご ぶた肉 ホキ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	米 麦 じゃがいも ゼリー パン粉	バター あぶら 卵なしマヨネーズ オリーブあぶら	685 25 26	Kcal g 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。														食塩相当量 月平均		
※ 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。														2.3		

