

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	飲料	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		
30	月	ナン	牛乳	キーマカレー オレンジポンチ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう もも缶 オレンジジュース	レンズ豆 みかん缶 パン缶	ナン じゃがいも ナタデココ	あぶら カレールウ	643 Kcal 25 g 19 g		
31	火	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁			ぶた肉 とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	干しいたけ だいこん ごぼう たくあん ねぎ	米 さとう 米粉 水あめ かたくりこ ごんややく	あぶら ごま	693 Kcal 29 g 24 g		
1	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き はりはり漬け みそ汁			ホキ みそ うすあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ きりほしだいこん たまねぎ ねぎ		米 かたくりこ さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ ごま油 ごま	622 Kcal 24 g 18 g		
2	木	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ なし			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ コーン なし	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	663 Kcal 26 g 18 g		
3	金	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ けんちん汁			とり肉 たまご 木綿豆腐 ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ	ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま油	695 Kcal 30 g 26 g		
6	月	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔のナムル ミョク (わかめスープ)			とり肉 牛肉 きぬ豆腐	牛乳 チーズ のり わかめ	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう はちみつ	ごま ごま油	635 Kcal 30 g 20 g		
7	火	金時草のそぼろずし	牛乳	きゅうりのピリから 沢煮わん			さば たまご ぶた肉	牛乳	金時草 にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ	しょうが えのきたけ たけのこ だいこん	米 さとう	ごま油	643 Kcal 23 g 22 g 6年生体験学習		
8	水	白ごはん	牛乳	めぎすの青のりフライ ごま和え カレー肉じゃが			牛肉	牛乳 メギス 青のり粉	こまつな にんじん さいいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ		米 さとう てんぷら粉 パン粉 ごんややく じゃがいも	ごま あぶら カレールウ	706 Kcal 28 g 20 g		
9	木	ガーリックトースト	牛乳	ミートスパゲティ パリパリサラダ			ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ		食パン スパゲティ 春巻きの皮 さとう	バター オリーブ油 デミグラスソース	623 Kcal 24 g 23 g		
10	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス シャインマスカットゼリーあえ			牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら デミグラスソース バター	801 Kcal 21 g 23 g		
13	月	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華			とり肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり もやし キャベツ		米 米粉 かたくりこ ラーメン	あぶら ごま油 ごま	716 Kcal 27 g 24 g		
14	火	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 冷凍パイナップル			だいたい 牛肉 やき豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ パン		米 かたくりこ じゃがいも ごんややく	あぶら くるまふ	684 Kcal 24 g 19 g		
15	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごわかめのスープ シークワーサーゼリー			ぶた肉 とり肉 たまご あさり	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ ねぎ	米 さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま油	680 Kcal 28 g 20 g		
お祭り給食 京都 「祇園祭」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。																
16	木	白ごはん	牛乳	ちりめん山椒炒め 鮭の西京焼き 水菜とうすあげのあえ物 湯葉のすまし汁 わらびもち			きぬ豆腐 さけ うすあげ 白みそ ゆば ふかし	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン にんじん 糸みつば	みずな キャベツ ぶなしめじ えのきたけ		米 さとう 手まりふ わらびもち	ごま油 ごま	650 Kcal 29 g 15 g お祭り(京都)		
17	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー コーンサラダ			牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コーン	米 麦 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	713 Kcal 20 g 22 g		
21	火	麦ごはん	牛乳	ガバオライス ヤムウンセン (春雨サラダ) フルーツ杏仁プリン			とり肉 大豆ミート	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	もやし きくらげ レモン	米 麦 はるさめ さとう あんぱんプリン	オリーブ油 ごま油 ごま	604 Kcal 23 g 13 g		
22	水	白ごはん	牛乳	野菜のミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんじん パセリ	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	コーン キャベツ セロリー		米 マカロニ パン粉 バター オリーブ油	あぶら デミグラスソース ごま油 ごま	694 Kcal 25 g 21 g	
お話し給食 「ぜったいたべないからね」 お話しに登場する料理を給食で再現します。お話しの内容も紹介します。																
24	金	白ごはん	牛乳	さかなのフライ クリームポテト ミニトマト にんじんとたまごのスープ			ホキ ベーコン たまご	牛乳	パセリ ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ		米 かたくりこ てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら バター	677 Kcal 25 g 21 g 絵本の料理		
27	月	運動会代休														
28	火	白ごはん	牛乳	鯛のしょうが煮 野菜のピリ辛あえ 豚汁			さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ えだまめ	にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	709 Kcal 26 g 25 g		
29	水	メロンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み			ツナ いわ 及び ぼたて あさり ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー		コッペパン ひよこ豆 さとう ホットケーキミックス じゃがいも	バター オリーブ油	640 Kcal 27 g 19 g		
30	木	麦ごはん	牛乳	ピピンパ 味噌ワンタンスープ			牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく きりほしだいこん もやし キャベツ	ねぎ	米 麦 ワンタン さとう	あぶら ごま油 ごま	622 Kcal 23 g 18 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。 ※ 主な食材材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。													食塩相当量 月平均 2.3 g			

