

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん		ぶたにくとやさいのあんからめ ごもくスープ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さつまいも、さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、にんじん、たけのこ、こまつな	615	22.3	17.9
2	水	ミルクロール		とりにくのママレードやき やさいチーズポテト ミネストローネ	牛乳、とりにく、チーズ、ウインナー	ミルクロール、ママレードジャム、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	フロッコリー、コーン、にんにく、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、パセリ	620	26.2	24.4
3	木	すしめし		ちらしずし さわらのさいきょうやき ゆかりあえ あさりのすましじる	牛乳、うすあげ、さわら、あさり、とうふ	すしめし、さとう	にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、えのき	590	24.9	15.1
4	金	ごはん		さといもコロッケ ちゅうかあえ マーボーはるさめ	牛乳、ぶたにく、だいす	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	663	20.1	19.4
7	月	ごはん		ちくわのいそべあげ しおこんぶづけ ごまみそうどん	牛乳、ちくわ、こんぶ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、あおりの、てんぷらこ、あぶら、ごま、うどん	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	646	23.7	19.4
8	火	ごはん		やさいのチヂミ ひじきのちゅうかいため イカいりはっぼうさい	牛乳、ひじき、うすあげ、ぶたにく、いか	ごはん、チヂミ、あぶら、こんにゃく、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	629	21.9	18.8
9	水	ミルクロール		マカロニグラタン フロッコリーのソテー やさいスープ	牛乳、とりにく、チーズ、ウインナー	ミルクロール、マカロニ、あぶら、バター、ごめこ	たまねぎ、コーン、フロッコリー、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	589	24.8	22.7
10	木	むぎごはん		ポークカレー たまごのサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールウ、マヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、れんこん	704	20.6	24.3
11	金	ごはん		だいすどござかなのいりに ぶただいこん <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">6年生はお祝いデザートがつけます</div>	牛乳、だいす、うるめいわし、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、いんげん	589	22.7	16.4
14	月	ごはん		さばのしおこうじやき こんにゃくきんぴら とんじる	牛乳、さば、ぶたにく、みそ	ごはん、こんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、さつまいも	れんこん、にんじん、ピーマン、だいこん、はくさい、ねぎ	598	24.4	17.6
15	火	せきはん		とりのからあげ おひたし こうはくすましじる おいわいデザート	牛乳、とりのく、ふかし、とうふ、わかめ	せきはん、かたくりこ、あぶら、さとう、とうにゅうプリン	しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのき	613	23.3	19.9
16	水			そつぎょうしき						
17	木	ごはん		やきにく あつあげのみそしる デコボン	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、だいこん、こまつな、ねぎ、デコボン	637	25.2	21.9
18	金	ごはん		ふくらぎのこうみあげ ごますあえ とりすき	牛乳、ふくらぎ、とりにく、くるまふ、やきとうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、しらたき	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	660	29.7	23.0
21	月			しゅんぶんのひ						
22	火	むぎごはん		ぎゅうにくチャーハン にんじんシューマイ ちゅうかスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳、ぎゅうにく、ベーコン、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、パンナコッタ	しょうが、コーン、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	640	22.4	19.5
23	水	ミルク長コッペ		オムレツ ミートソース ポトフ	牛乳、オムレツ、ぶたにく、ウインナー	ミルクコッペ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ	616	23.2	25.5
24	木			しゅうりょうしき						
25	金			はるやすみ(~4月5日まで)						