



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (火)	ごはん 鶏と野菜のやきつくね 中華和え★ 韓国風肉じゃが	鶏肉、大豆たん白 ツナ、わかめ 豚肉、赤みそ	米 さとう、水あめ、パン粉、植物油、でんぷん さとう、ごま油 じゃがいも、さとう、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	622	25.9	14.2
2 (水)	ココアパン★ 鶏肉のトマトソースかけ キャベツのソテー コーンポタージュ★	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう サラダ油 米粉、生クリーム、サラダ油	トマト、たまねぎ、にんにく キャベツ、たまねぎ、黄パプリカ とうもろこし、たまねぎ、パセリ粉	666	27.5	28.0
3 (木)	ちらしずし 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え あさりのみそ汁 デザート(ひなあられ)	ひなまつりの献立 糸かまぼこ、錦糸卵 豆腐、鶏肉、おから、大豆たん白 うすあげ、かつお節 あさり、ふかし、みそ 昆布、青のり	米、さとう 植物油、さとう、でんぷん さとう 米、さとう、でんぷん	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、いんげん たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、もやし だいこん、にんじん、えのきたけ、みつば トマト、ほうれん草、パプリカ	628	26.9	16.2
4 (金)	ごはん せとふうみふりかけ 焼きギョーザ パンサンスウ 厚揚げの中華風煮	のり、青のり 鶏肉、豚肉、大豆粉、大豆たん白 ロースハム 絹厚揚げ、豚肉、赤みそ	米 ごま、さとう 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油、水あめ はるさめ、さとう、ごま油 さとう、ごま油、でんぷん、サラダ油	しそ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが きゅうり、キャベツ たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	628	22.5	18.2
7 (月)	ごはん ヒレカツ コールスローサラダ かぶと水菜のスープ	豚肉、大豆粉 ツナ ベーコン	米 パン粉、でんぷん、植物油、大豆油 ドレッシング	 キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、かぶ、みずな、にんじん	591	19.4	19.2
8 (火)	ごはん さばのみりん焼き もやしナムル 八宝菜	さば ロースハム 豚肉、いか、うすら卵	米 さとう さとう、ごま油、ごま さとう、サラダ油、でんぷん、ごま油	もやし、きゅうり たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	607	27.5	18.9
9 (水)	ミルク食パン★ いちご&マーガリン カレーロール しいたけのクリームソテー★ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆粉、鶏卵、乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉、さとう 水あめ、さとう、マーガリン 豚脂、でんぷん、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、植物油、パン粉、大豆油 マカロニ、サラダ油、生クリーム	いちご たまねぎ、にんじん しいたけ、たまねぎ、しめじ、こまつな にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、えのきたけ	632	19.8	27.4
10 (木)	オムライス「ケチャップライス」 ★「うすやき卵」 ポトフ★ フルーツのゼリー和え	鶏肉 鶏卵 ウインナー(鶏肉)、豚肉	米、バター でんぷん、さとう、植物油 ウインナー(豚脂、でんぷん、粉あめ、さとう)じゃがいも カクテルゼリー、マスカットゼリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー パイン、黄桃、みかん	746	24.9	21.1
11 (金)	ごはん カレイの竜田揚げ★ ごま酢和え 肉うどん	かれい うす揚げ 豚肉	米 でんぷん、小麦粉、大豆油 ごま、さとう うどん、さとう	しょうが こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	667	30.5	16.9
14 (月)	麦ごはん チキンナゲット ミモザサラダ カレーライス★	鶏肉、大豆たん白、おから いり卵 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、油、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、カレー粉、サラダ油	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、枝豆、りんご、ブルーベリー、しょうが、にんにく	719	26.2	22.5
15 (火)	ゆかりご飯 彩りかきあげ★ 磯香和え じゃがいものみそ汁	大豆 のり うす揚げ、みそ	米 さつまいも、米粉、米油、大豆油 さとう じゃがいも	赤シソ たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう キャベツ、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	642	22.4	22.5
16 (水)	米粉ミルクロール 鶏肉のコーンフ레이크焼き★ 花野菜サラダ オニオンスープ デザート(お祝いクレープ)★	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豆乳、大豆粉	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン ノンエッグマヨネーズ、パン粉、コーンフ레이크、サラダ油 サラダ油、さとう マカロニ、バター 米粉、さとう、水あめ、植物油、でんぷん	 ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ たまねぎ、にんじん、パセリ粉 いちご	679	26.5	28.4
17 (木)	卒業式						
18 (金)	ごはん さんまのしょうが煮 オイスターソース炒め タンメン	さんま 牛肉 豚肉	米 でんぷん、さとう さとう、でんぷん、ごま油 中華めん	しょうが にんじん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、干しいたけ	660	26.3	21.1
22 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 甘酢和え 里芋と鶏肉のみそ煮	さけ 鶏肉、絹厚揚げ、みそ	米 さとう 里芋、さとう	キャベツ、にんじん、もやし だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん	586	24.6	13.3
23 (水)	照り焼きチキンバーガー 胚芽パンズ 「照り焼きチキンタルタルソース」 グリーンサラダ ビーンズチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉、大豆たん白 鶏卵 牛乳、白いんげん豆	小麦粉、小麦胚芽、さとう 水あめ、さとう、でんぷん 植物油、水あめ さとう、サラダ油 じゃがいも、米粉、サラダ油、生クリーム	きゅうり キャベツ、きゅうり、アスパラガス たまねぎ、にんじん、枝豆	654	24.9	25.1
24 (木)	焼肉丼「麦ごはん具」 チヂミ わかめスープ	豚肉 おから、大豆たん白 鶏肉、わかめ、絹ごし豆腐	米、白麦 さとう、サラダ油、ごま油 米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう、植物油、ごま、ごま油、大豆油	たまねぎ、にら、赤パプリカ、りんご、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、にら、にんにく にんじん、たまねぎ、ねぎ	673	24.3	23.7

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)  
★マークは6年生のリクエスト献立です。

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	653	15.0%	29.1%	361	3.3	261	0.61	0.57	32	4.2	2.5	82	2.6
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg