

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	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) 食塩相当量		
1	水	バターロール	牛乳	ウインナー ひじきとツナのサラダ トマトポトフ	ぎゅうにゅう、ウインナー、 ひじき、ツナ、とりにく	バターロール、さとう、オリ ブオイル、あぶら、じゃがい も	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、トマト	611	25.8	26.5
2	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 豚肉のねぎ塩きんぴら 五月汁 柏餅	ぎゅうにゅう、ししゃもてん ぷら、ぶたにく、きぬどう ふ、わかめ	ごはん、あぶら、ごまあぶ ら、いりごま、かしわもち	ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、 えのき、きぬさや	678	21.1	20.4
				春巻 き 茎わかめと卵の中華和え みそラーメン	ぎゅうにゅう、はるまき、ほ そぎりたまご、くきわか め、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま あぶら、ちゅうかめん	もやし、にんじん、たけのこ、キャ ベツ、とうもろこし、にんにく、しょう が、ねぎ、チンゲンサイ	704	21.0	24.6
8	水	胚芽パン	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース スナップエンドウのサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、ハンバー グ、あさり、ベーコン、なま クリーム	はいがパン、あぶら、さとう、 でんぶん、オリーブオイル、 じゃがいも、バター、こめこ	しょうが、たまねぎ、にんにく、キャ ベツ、スナップエンドウ、にんじん	657	28.6	26.0
9	木	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 豚肉と昆布の炒めもの さつま汁	ぎゅうにゅう、さば、ぶた にく、こんぶ、とりにく、も めんどうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、いり ごま	しょうが、にんにく、にんじん、きり ぼしだいこん、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	582	28.0	19.9
10	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ヨーグルト	おぎごはん、あぶら、じゃが いも、こむぎこ、バター、カ レールー、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、りんご、パイン、もも、バナナ	694	20.4	19.0
13	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き こふきいも みそけんちん汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あ おのり、もめんどうふ、み そ	ごはん、あぶら、さとう、でん ぶん、じゃがいも、バター、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、キャベツ、だいこん、ごぼう、 ねぎ	582	23.5	17.7
14	火	ごはん	牛乳	かつおのフライ ハリハリ漬け 肉豆腐	ぎゅうにゅう、かつおカ ツ、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、いりごま、さ とう、ごまあぶら、くるまふ	にんじん、きりぼしだいこん、こま つな、たまねぎ、ねぎ	620	23.7	20.2
15	水	ミルクロール	牛乳	豆腐ナゲット スパゲティミートソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう、どうふ、ナゲッ ト、ぶたひきにく、とりにく	ミルクロール、あぶら、スパ ゲッティ、オリーブオイル、さ とう	たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマ ン、にんじん、えのき、キャベツ、パ セリ	654	24.3	28.0
16	木	ごはん	牛乳	だし巻き卵 筑前煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう、たまごやき、 とりにく、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、さとう、 さといも、でんぶん	ごぼう、にんじん、れんこん、さや いんげん、はくさい、だいこん、し めじ、ねぎ	589	24.0	16.5
17	金	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 トックスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、とりにく	ごはん、でんぶん、あぶら、 さとう、トック、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にん じん、ほししいたけ、ピーマン、あ かピーマン、もやし、チンゲンサイ	669	26.5	21.0
20	月	ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ焼き ごま酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、さわら、ぶた にく	ごはん、さとう、すりごま、 じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、きゅう り、たまねぎ、さやいんげん	595	26.8	17.0
21	火	ごはん	牛乳	みそかつ キャベツのかお리와え きしめん汁	ぎゅうにゅう、とんかつ、あ かみそ、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でん ぶん、きしめん	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、 だいこん、ほししいたけ、ほうれん そう、ねぎ	624	22.2	18.5
				ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ツナ、チー ズ、とりにく、しろいんげ んまめ	こめこパン、あぶら、じゃが いも、オリーブオイル	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、 とうもろこし、にんじん、にんにく、 キャベツ、トマト	589	28.4	20.0
23	木	麦ごはん	牛乳	親子丼 たくあん和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、か まぼこ、たまご、うすあげ、 きぬどうふ、みそ	おぎごはん、さとう、でんぶ ん、いりごま	たまねぎ、えのき、キャベツ、にんじ ん、だいこんづけ、こまつな	592	27.4	17.2
24	金	わかめごはん	牛乳	えびと大豆のカレーからめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、だいず、え び、ぶたにく	わかめごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、はるさめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	595	21.2	15.9
27	月	麦ごはん	牛乳	チャーハン あさりの中華スープ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、あさり、かまぼこ、きぬ どうふ、ももヨーグルト	おぎごはん、バター、ごまあ ぶら	しょうが、とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、ねぎ	585	21.0	13.9
28	火	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたに く、うすあげ、みそ	ごはん、こむぎこ、でんぶ ん、あぶら、すりごま、さ とう、じゃがいも	しょうが、ブロッコリー、にんじん、 はくさい、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	599	26.3	18.8
29	水	ミルクロール	牛乳	チキンカツ コールスローサラダ スープカレー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく、だいず	ミルクロール、でんぶんこ、 パンこ、あぶら、ドレッシン グ、じゃがいも、カレールー	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、セ ロリー、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん	623	29.7	24.3
30	木	ごはん	牛乳	肉団子の甘酢あん ピーマン炒め たまごのスープ	ぎゅうにゅう、にくだんご、 ぶたにく、きぬどうふ、た まご	ごはん、さとう、でんぶん、あ ぶら、ピーマン、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいた け、にら、ねぎ	594	23.0	18.2
↓ 31日(金)は読書献立です。「100円たんけん」より、【100円分の豚肉のくわ焼き】が登場します! ↓										
31	金	ごはん	牛乳	100円分の豚肉のくわ焼き もやし炒め 豆腐すいとん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく、きぬどうふ	ごはん、さとう、でんぶん、あ ぶら、しらたまこ	しょうが、もやし、にんじん、ピーマ ン、こまつな、ねぎ	586	23.9	17.7
										読書献立

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。