



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)
1	月	ごはん	牛乳	チーズ入りちくわの天ぷら おひたし カレーうどん	牛乳、ちくわ、チー ズ、とり肉、うすあげ	米、天ぷら粉、油、さと う、うどん、カレールー	小松菜、キャベツ、にんじん、た まねぎ、ねぎ	794	26.9	22.8
2	火	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 福神漬けあえ 鬼かまぼこ入りすいとん汁	牛乳、いわしのごまみ そ煮、かまぼこ、きぬ どうふ、ぶた肉、うす あげ	米、白玉粉	キャベツ、きゅうり、ぶくじんづ け、白菜、にんじん、えのき、ね ぎ、糸みつば	759	31.0	18.4
3	水	ごはん	牛乳	ピピンパ ピリ辛わかめスープ 	牛乳、牛肉、きぬどう ふ、わかめ	米、ごま油、さとう、白ご ま	にんにく、きりぼし大根、ほうれ ん草、もやし、にんじん、白菜、 たまねぎ、ねぎ、キムチ、しょう が	745	26.6	21.8
4	木	ごはん	牛乳	オムレツ 野菜ソテー 麦と豆入りミネストローネ	牛乳、オムレツ、だい ず、ベーコン	米、油、大麦、じゃがい も、油、デミグラスソ ース、さとう	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、トマト、パセリ	777	23.9	23.2
5	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国風のり和え 春雨スープ	牛乳、とり肉、のり、 ベーコン	米、でんぷん、油、ごま 油、さとう、白ごま、はる さめ	しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 えのき、たけのこ、チンゲンサ イ、ねぎ	761	28.1	21.2
8	月	ごはん	牛乳	焼き肉炒め こぶき芋 けんちん汁 	牛乳、牛肉、みそ、も めんどうふ	米、油、さとう、白ごま、 でんぷん、じゃがいも、バ ター、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、ピーマン、パ セリ、だいこん、ごぼう、えの き、ねぎ	818	29.1	25.2
9	火	むぎ ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	牛乳、ぶた肉、チー ズ	米、麦、油、じゃがいも、 ごむぎこ、バター、カレ ールー、ゼリー、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、みかん、パイン、もも	916	24.0	22.6
10	水	チャーハン	牛乳	からあげ ブロッコリーのかつおマヨあえ ピーチンポート 	牛乳、ウインナー、と り肉、かつおぶし、	米、バター、油、ごま油、 でんぷん、マヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 とうもろこし、赤ピーマン、ピー マン、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、黄桃	906	28.7	37.7
11	木	建国記念の日								
12	金	ごはん	牛乳	ししゃもの米粉から揚げ ごま酢和え みそおでん	牛乳、ししゃもの米粉 揚げ、あつあげ、こん ぶ、みそ	米、油、さとう、すりご ま、さといも	もやし、にんじん、小松菜、だい こん	809	27.1	27.9
15	月	揚げ パン	牛乳	花野菜と卵のタルタルサラダ 根菜のポトフ	牛乳、きな粉、たま ご、フランクフルト	ミルクコッペパン、油、グ ラニュー糖、さとう、マヨ ネーズ、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、にんじ ん、とうもろこし、たまねぎ、れ んこん、だいこん、かぶ、チンゲ ンサイ	843	28.7	34.5
16	火	ごはん	牛乳	シャジャン豆腐 ワンタンスープ	牛乳、ぶた肉、あつあ げ、とりひき肉、	米、油、さとう、でんぷ ん、ごま油、ワンタン	しょうが、にんにく、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、にんじ ん、ねぎ、もやし、にら	809	28.9	28.0
17	水	ごはん	牛乳	鶏そぼろ2色どん  ほうれん草のごまあえ シャキッとコリっとみそ汁 みかんクレープ	牛乳、とりひき肉、た まご、くきわかめ、き ぬどうふ、みそ	米、油、さとう、すりご ま、クレープ	しょうが、たまねぎ、枝豆、ほう れん草、キャベツ、にんじん、白 菜、しめじ、ねぎ	856	33.4	26.3
18	木	ごはん	牛乳	ヨーリンチー ごろごろブロッコリーのペペロンチーノ炒め とん汁  ヨーグルト	牛乳、とり肉、ベー コン、ぶた肉、うすあ げ、みそ、ヨーグルト	米、でんぷん、油、さと う、ごま油、じゃがいも、 オリーブ油	ねぎ、しょうが、にんにく、ブ ロccoli、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、ごぼう	907	33.6	31.7
19	金	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 切干大根の炒り煮 かす汁	牛乳、さば、みそ、白 みそ、うすあげ、とり 肉	米、さとう、油、さといも	しょうが、きりぼし大根、にんじ ん、干しいたけ、さやいんげん、 白菜、えのき、ねぎ、小松菜	786	33.9	21.0
22	月	ごはん	牛乳	揚げ餃子 海藻のナムル 豚骨ラーメン	牛乳、ひじき入り ギョーザ、海藻、かま ぼこ、ぶた肉	米、油、ごま油、さとう、 中華めん、白ごま	キャベツ、きゅうり、にんにく、 白菜、もやし、にんじん、きくら げ、ねぎ	761	24.0	20.5
23	火	天皇誕生日								
24	水	ごはん	牛乳	てりやき豆腐ハンバーグ 青菜のソテー ビーフシチュー 	牛乳、豆腐ハンバ ーグ、牛肉	米、さとう、でんぷん、 油、じゃがいも、ごむぎ こ、バター、デミグラス ソース	しょうが、にんじん、小松菜、と うもろこし、しめじ、たまねぎ、 トマト	901	30.3	28.8
25	木	ごはん	牛乳	サザエの佃煮 白身魚と大豆の カレーからめ とり野菜鍋  とり野菜みそ	牛乳、さざえ、ホキ、 大豆、とり肉、とり野 菜みそ、もめんどう ふ、みそ	米、さとう、油、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、白菜、えの き、ねぎ	867	40.7	22.8
26	金	ごはん	牛乳	しゃぶしゃぶ丼 きゅうりの酢漬け みそ汁  タルト	牛乳、ぶた肉、きぬど うふ、うすあげ、わか め、みそ	米、さとう、でんぷん、ご ま油、白ごま、タルト	たまねぎ、りんご、万能ねぎ、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 しょうが、だいこん、ねぎ	868	30.4	26.0

※ 食品群別献立表は、食品の主な動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、献立や食材が変更になる場合があります。
 ※ 小学6年生が考えた献立を実施します。(10日：中島小、17日・18日：川北小、26日：橘小) お楽しみに！