



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	鶏肉のねぎソース 中華あえ タンタン麺	牛乳、とり肉、ぶた ひき肉	米、でんぷん、油、さとう、 ごま油、ねりごま、 中華めん	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、きゅうり、干しい だけ、たまねぎ、たけのこ、チン ゲンサイ	906	32.4	31.0
2	火	ゆかり ごはん	牛乳	大豆と昆布のごまからめ 豚大根	牛乳、大豆、かえり ぼし、こんぶ、ぶた 肉	米、でんぷん、油、さとう、 水あめ、白ごま、さ といも	しそ、にんじん、枝豆、だいこ ん、さやいんげん	792	31.4	21.7
3	水	すし ごはん	牛乳	鮭とたまごのちらし寿司 花魁のすまし汁 ひなあられ	牛乳、うすあげ、さ け、たまご、きぬど うふ、ふかし	米、さとう、ふ、ひなあ られ	かんぴょう、にんじん、れんこ ん、干しいだけ、枝豆、しょう が、たまねぎ、小松菜、えのき、 ねぎ	779	32.7	17.4
4	木	ごはん	牛乳	豚肉のマスタード焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳、ぶた肉、ベー コン	米、さとう、じゃがい も、油	にんにく、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、にんじん、だいこん、 えのき	787	27.4	24.5
5	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き たくあん漬け 筑前煮	牛乳、さわら、み そ、とり肉、あつあ げ	米、さとう、さといも、 油、ごま油	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、たくあんづけ、 れんこん、干しいだけ、たけの こ、さやいんげん	846	40.4	26.6
8	月	ミルク ロール	牛乳	《セルフカツサンド》 とんかつ れんこんサラダ コンソープ いよかんゼリー	牛乳、ぶた肉、かま ぼこ	ミルクロールパン、天ぷ ら粉、パン粉、油、さとう、 ごまドレッシング、 すりごま、ゼリー	れんこん、にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、とうもろこ し、えのき、チンゲンサイ、ねぎ	910	33.3	36.5
9	火	ごはん	牛乳	卵焼き 切干大根の炒り煮 めった汁	牛乳、だし巻き卵、 うすあげ、こんぶ、 ぶた肉、もめんどう ふ、みそ	米、油、さとう、さつま いも	きりぼし大根、にんじん、干しい だけ、小松菜、白菜、ねぎ	771	28.3	22.0
10	水	ごはん	牛乳	あじの香味ソースがけ もやしニラ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳、あじ、ベー コン、あつあげ、ぶた 肉	米、ごま油、さとう、で んぷん、油	ねぎ、にんにく、しょうが、に ら、もやし、たまねぎ、赤ピーマ ン、にんじん、白菜、チンゲンサ イ、しめじ	862	38.8	30.6
11	木	麦 ごはん	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ お祝いケーキ	牛乳、牛肉、チー ズ、ハム	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、バター、 カレールー、オリーブ 油、さとう、ケーキ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ブロッコ リー	960	27.6	30.9
12	金	卒業式								
15	月	ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 莛わかめの甘酢あえ 肉じゃが	牛乳、さば、くきわ かめ、牛肉	米、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ	825	32.5	20.2
16	火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 青菜のソテー キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、 とり肉、生クリーム	米、さとう、デミグラス ソース、オリーブ油、 じゃがいも、油、こむぎ こ、バター	たまねぎ、トマト、小松菜、しめ じ、とうもろこし、にんじん、 キャベツ	886	31.4	27.1
17	水	わかめ ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ごまあえ みそ汁	牛乳、わかめ、とり 肉、うすあげ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、 すりごま	しょうが、キャベツ、にんじん、 ほうれん草、だいこん、えのき、 白菜、ねぎ	800	28.7	28.2
18	木	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 春雨スープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、大 豆、とりひき肉、 ヨーグルト	米、でんぷん、油、さとう、 はるさめ	しょうが、たけのこ、にんじん、 干しいだけ、たまねぎ、ピーマ ン、えのき、もやし、ねぎ	894	36.3	24.6
19	金	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め丼 たまごスープ	牛乳、ぶた肉、み そ、かまぼこ、きぬ どうふ、たまご	米、油、さとう、でんぷ ん、白ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、きくらげ、チンゲンサ イ、ねぎ、えのき	794	34.1	23.6
22	月	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ みそ金平 肉うどん	牛乳、ふくらぎ、さ つまあげ、みそ、牛 肉、うすあげ	米、でんぷん、油、さとう、 ごま油、白ごま、う どん	しょうが、れんこん、にんじん、 さやいんげん、干しいだけ、たま ねぎ、ねぎ	892	34.1	32.5
23	火	ピラフ	牛乳	ミートボールのケチャップがらめ 野菜スープ 手作りデザート	牛乳、とり肉、肉団 子、ベーコン	米、バター、油、さとう、 でんぷん、じゃがい も、ホットケーキミックス、 ジャム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ	874	27.8	26.0

※ 食品群別献立表は、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、献立や食材が変更になる場合があります。