



日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			脂質	行事食等
1	月	白ごはん	味噌トンカツ そくせき漬け のっぺい汁	ぶた肉 あかだしみそ みそ うすあげ とり肉	牛乳	米 てんぷらこ パンこ かたくりこ さとう さといも	油 ごま	にんじん はくさい つぼ漬け ごぼう ねぎ	きゅうり だいこん		692 Kcal 26 g 23 g	
2	火	中華おこわ	パンパンジーサラダ たまごとわかめのスープ ミルクプリン	やきぶた とり肉 ぶた肉 たまご きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	米 もち米 さとう かたくりこ ミルクプリン	油 ごま油 ごま	にんじん ほしいいたけ たけのこ えだまめ もやし	きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ		648 Kcal 28 g 24 g 5年生スキー教室	
3	水	白ごはん	さばのしょうがが煮 小松菜の磯香あえ 柚子ふうみみそ汁	さば とり肉 みそ	牛乳 のり	米 さとう	油	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん	はくさい えのきたけ ゆず		677 Kcal 27 g 24 g	
4	木	ピタパン	とり肉のカレーグリル キャベツサラダ かぶのクリームに	とり肉 ベーコン あさり	牛乳	ピタパン じゃがいも 白いんげん豆 こめこ マカロニ	卵なしマヨネーズ 油 バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	かぶ		645 Kcal 28 g 29 g	
5	金	麦ごはん	カップメンチカツ クリームドボテ 豆乳みそスープ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート うすあげ みそ とうにゅう	牛乳	米・麦 パンこ じゃがいも	オリーブ油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん しいたけ はくさい	なめこ ねぎ	739 Kcal 31 g 22 g	
8	月	白ごはん	ししゃものから揚げ ゆかり和え じゃがいもと車麩の煮もの	牛肉 さつまあげ ししゃも	牛乳	米 こめこ さとう くるまふ こんにやく じゃがいも	油	にんじん さいいんげん	きゅうり キャベツ ゆかりこ たまねぎ		660 Kcal 24 g 19 g	
9	火	白ごはん	マカロニグラタン にんじんグラッセ たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	米 かたくりこ マカロニ こめこ パンこ	油 バター オリーブ油	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ		683 Kcal 26 g 21 g	
10	水	こぎつねごはん	ちくわの磯辺揚げ だいこんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 ちくわ あぶらあげ きぬごしどうふ かつおぶし みそ	牛乳 あおのり わかめ	米 麦 てんぷらこ さとう	油 ごま	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり ねぎ	たまねぎ 木滑なめこ	592 Kcal 23 g 17 g	
11	木	<b>建国記念の日</b>										
12	金	エクレアパン	ハニーマスタードサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳	コッペパン チョコレート アラザン こめこ はちみつ マカロニ	オリーブ油 バター 油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン		631 Kcal 21 g 29 g	
15	月	白ごはん	鶏肉とれんこんの甘酢炒め 豆乳ちゃんぽん	とり肉 ぶた肉 とうにゅう あさり	牛乳	米 かたくりこ さとう こめこ ラーメン	油 ごま油	にんじん	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	もやし ねぎ はくさい にんにく えだまめ	731 Kcal 30 g 21 g	
16	火	白ごはん	大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん くだもの	大豆 ちくわ あつあげ うずらたまご みそ	牛乳 かえりぼし	米 さといも かたくりこ さとう 水あめ こんにやく	油 ごま	にんじん	ごぼう だいこん ほしいいたけ いよかん		683 Kcal 27 g 20 g	
17	水	白ごはん	さけのこうじ焼き きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁	さけ ぶた肉 うすあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん さいいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ	ねぎ	630 Kcal 30 g 16 g	
18	木	白ごはん	ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	ギョーザ もめんどうふ ハム ぶた肉 大豆ミート たまご	牛乳	米 はるさめ さとう かたくりこ	ごま油 油	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ほしいいたけ たけのこ ねぎ	695 Kcal 30 g 21 g	
19	金	麦ごはん	ポークカレー フルーツ杏仁	ぶた肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ カレールウ あんにとどうふ	バター 油	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶)	パイン(缶) もも(缶) りんご	771 Kcal 20 g 22 g	
#	月	せきさんへのオムライス	冬やさいのポトフ <b>おはなし給食</b>	とり肉 たまご ぶた肉 フランクフルト	牛乳	米 麦 じゃがいも	バター 油	トマト(缶) 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム れんこん かぶ		649 Kcal 24 g 20 g おはなし給食	
#	火	<b>天皇誕生日</b>										
#	水	白ごはん	鶏のたった揚げ はりはり漬け あんかけうどん	とり肉 うすあげ	牛乳	米 かたくりこ こめこ さとう うどん	油 ごま ごま油	こまつな にんじん	しょうが きりほしだいこん ほしいいたけ たまねぎ	ねぎ	717 Kcal 25 g 21 g	
#	木	麦ごはん	スタミナ丼 さつま汁	ぶた肉 とり肉 大豆ペースト みそ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく かたくりこ さつまいも	油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ だいこん ごぼう ねぎ	630 Kcal 24 g 17 g	
#	金	白ごはん	揚げだしどうふ はくさいの昆布和え だいこんと鶏肉のうま煮	どうふ とり肉 うずらたまご	牛乳 しおこんぶ	米 こめこ さとう かたくりこ さといも こんにやく	油	にんじん さいいんげん	はくさい きゅうり しょうが だいこん		690 Kcal 32 g 21 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、みどりのグループに分けて記載してあります。

