

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	豆腐ハンバーグ てりやきソース 磯香あえ みそ汁	とり肉 ぶた肉 もめんどうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき のり	米 パン粉 かたくりこ じゃがいも	さとう ごま	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	キャバツ えのきたけ ねぎ	642 Kcal 29 g 17 g	
2	火	フレンチトースト	クラムチャウダー すりおろしりんごゼリー	たまご あさり ベーコン	牛乳	食パン さとう こめ粉 じゃがいも ゼリー	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ		621 Kcal 23 g 20 g	
3	水	ちらしずし	鶏のから揚げ(人気メニュー) すまし汁	たまご とり肉 きぬごしどうふ ふかし	牛乳	米 さとう こめ粉 かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ たけのこ れんこん	えだまめ なめこ たまねぎ	647 Kcal 26 g 23 g	
4	木	白ごはん	魚のマヨネーズ焼き パンネソテー 白菜のみそ汁	ホキ みそ あつあげ 大豆	牛乳	米 かたくりこ パンネ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 バター	青ピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく はくさい がなしめじ		679 Kcal 27 g 22 g	
5	金	炭治郎のヒノカミライス	竊豆子のちくわ 伊之助サラダ 善逸スープ <b>オリジナル給食</b>	ちくわ・たまご ウインナー たまご かつおぶし ハム・ベーコン	牛乳 青のり粉	米 てんぷら粉	あぶら バター ごま油 かたくりこ	にんじん こまつな トマト	キャバツ コーン たまねぎ		642 Kcal 22 g 21 g 鬼滅の刃給食	
8	月	白ごはん	チャプチェ たまごスープ 手作りチョコバナナケーキ	とり肉 きぬごしどうふ たまご 豆乳 牛肉	牛乳	米 はるさめ かたくりこ ホットケーキミックス	チョコレート あぶら ごま油 バター	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ キムチ バナナ えのきたけ	748 Kcal 26 g 22 g	
9	火	白ごはん	鯖の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁	さば うすあげ ぶた肉 みそ 赤だしみそ もめんどうふ	牛乳	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油	こまつな にんじん	ねぎ しょうが やし ごぼう	だいこん 干しいたけ	729 Kcal 29 g 28 g	
10	水	白ごはん	豚肉の黒酢炒め 味噌ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	米 ワンタン かたくりこ さとう	あぶら	にんじん 青ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	干しいたけ やし ねぎ キャバツ にんにく	639 Kcal 26 g 16 g	
11	木	きなこ揚げパン(人気メニュー)	ワタナベさんのナポリタン 野菜スープ煮 <b>おはなし給食</b>	きなこ ウインナー ぶた肉	牛乳 チーズ	コッパパン グラニュー糖 スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブ油	トマト 青ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ		695 Kcal 26 g 27 g おはなし給食	
12	金	麦ごはん	ビーフカレー(人気メニュー) フルーツポンチ(人気メニュー)	牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	米 じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら バター カレールウ	にんじん トマト	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	780 Kcal 19 g 21 g	
15	月	ビビンバ	韓国風わかめスープ	牛肉 とり肉 きぬごしどうふ あさり	牛乳 わかめ	米 さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく きりしだいこん やし えのきたけ	ねぎ	602 Kcal 24 g 18 g	
16	火	麦ごはん	ポークシュウマイ 中華あえ 八宝菜	シュウマイ うずらたまご ぶた肉 ハム あさり	牛乳	米 さとう かたくりこ	小麦 ごま ごま油 あぶら	にんじん	やし きゅうり しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ はくさい	675 Kcal 28 g 22 g	
17	水	白ごはん	スパニッシュサラダ ミートボールシチュー	ベーコン ぶた肉 大豆ミート 牛肉 ツナ	牛乳	米 かたくりこ じゃがいも こむぎ	卵なしマヨネーズ あぶら バター	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャバツ にんにく しょうが たまねぎ		790 Kcal 25 g 30 g	
18	木	赤飯	ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ <b>おいわい給食</b>	ふかし ぶた肉 ロースハム きぬごしどうふ	牛乳	米 あずき さとう てんぷら粉 パン粉 マカロニ	あぶら ケーキ	にんじん ほうれんそう	キャバツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		741 Kcal 32 g 24 g お祝い給食	
19	金	<b>卒業式</b> 										
22	月	白ごはん	ユーリンチー 中華サラダ 味噌ラーメン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	米 かたくりこ さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャバツ	きゅうり ホールコーン やし	744 Kcal 29 g 25 g 6年生なし	
23	火	白ごはん	ししゃもの天ぷら はりはり漬け 卵とじ	とり肉 たまご	牛乳 ししゃも 青のり粉	米 てんぷら粉 くるまふ こんにゃく	あぶら ごま油 ごま かたくりこ	こまつな にんじん さいいんげん	きりしだいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ		642 Kcal 26 g 19 g 6年生なし	
24	水	オムライス	デミグラスソース ポトフ	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	小麦 あぶら バター	トマト 青ピーマン にんじん かぶ	たまねぎ マッシュルーム にんにく かぶ	しめじ	643 Kcal 25 g 20 g 6年生なし 修了式	

※ 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。

