

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質	糖質	たんぱく質	Kcal	g	
30	月	ナン	牛乳	キーマカレー オレンジポンチ		牛肉 ぶた肉	牛乳 大豆ミート	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	レンズ豆 みかん缶 パイン缶	ナン じゃがいも カレールー ナタデココ	あぶら カレールー	643	25
31	火	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁		ぶた肉 とり肉 木綿豆腐	牛乳 みそ	にんじん キャベツ きゅうり たくあん	しょうが だいごん ごぼう ねぎ	干しいたけ	米 米粉 かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま 水あめ	693	29
1	水	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ なし	6年生合宿	ぶた肉 とり肉	牛乳 たまご	にんじん にんにく こまつな キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ	キムチ コーン	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	663	26
2	木	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き はりはり漬け みそ汁	6年生合宿	ホキ みそ つすあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ きりぼしだいごん たまねぎ	ねぎ	米 かたくりこ さとう ごま	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	622	24
3	金	麦ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 麻婆豆腐		ぶた肉 大豆ミート きぬ豆腐	牛乳	こまつな にんじん にんにく	もやし しょうが ねぎ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ	米 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	733	25
6	月	白ごはん	牛乳	チーズスタッカルピ 海苔のナムル ミヨック(わかめスープ)		とり肉 牛肉 きぬ豆腐	牛乳 チーズ わかめ	青ピーマン にんじん こまつな にんにく	キャベツ たまねぎ しいたけ	もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう ごま油 はちみつ	ごま	635	30
7	火	金時草の そばろ ずし	牛乳	きゅうりのピリから 沢薫わん		さば たまご	牛乳 ぶた肉	金時草 にんじん 糸みつば にんにく	しょうが えだまめ きゅうり だいごん	ごぼう えのきたけ たけのこ	米 さとう	ごま油	685	23
8	水	白ごはん	牛乳	めぎすの青のりフライ ごま和え カレー肉じゃが		牛肉 メギス	牛乳 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが	たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 こんにゃく カレールー じゃがいも パン粉	ごま あぶら	706	28
9	木	ガーリック トースト	牛乳	ミートスパゲティ カラフルサラダ		ぶた肉 牛肉	牛乳 大豆ミート	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	にんにく しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ トマト	食パン バター スパゲティ オリーブ油 さとう デミグラスソース	パン粉	623	24
10	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス シャインマスカットゼリーあえ		牛肉 たまご	牛乳	にんじん トマト たまねぎ	にんにく しょうが みかん缶	パイン缶 もも缶	米 小麦 じゃがいも ゼリー こむぎこ バター さとう デミグラスソース	あぶら	801	21
13	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごわかめのスープ シークワーサーゼリー		ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ あさり	にんじん 青ピーマン にんじん 干しいたけ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	たけのこ キャベツ ねぎ	米 さとう あぶら ごま油 かたくりこ ゼリー	あぶら	680	28
14	火	メロンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み		ツナ いか あさり	牛乳 ベーコン	にんじん トマト にんにく	キャベツ きゅうり セロリ ブロッコリー	たまねぎ	コッペパン バター ひよこ豆 オリーブ油 さとう じゃがいも ホットケーキミックス	あぶら	640	27
15	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華		とり肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり もやし	キャベツ	米 あぶら 米粉 ごま油 かたくりこ ごま ラーメン	あぶら	716	27
16	木	白ごはん	牛乳	鮭の西京焼き 水菜とうすあげのあえ物 湯葉のすまし汁 わらびもち	おまつり給食 京都	白みそ 牛乳 きぬ豆腐 さけ うすあげ ゆば ふかし	にんじん 糸みつば	みずな キャベツ	ぶなしめじ えのきたけ	米 さとう	手まりふ わらびもち	650	29	
17	金	麦ご飯	牛乳	ビーフカレー コーンサラダ		牛肉 チーズ	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	きゅうり コーン キャベツ	米 小麦 さとう バター じゃがいも カレールー こむぎこ	あぶら	716	20
21	火	麦ご飯	牛乳	ガバオライス ヤムウンセン(春雨サラダ) 冷凍パイナップル		とり肉 大豆ミート	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	もやし きくらげ レモン 冷凍パイン	米 小麦 さとう オリーブ油 ごま油 ごま	あぶら	604	23
22	水	白ごはん	牛乳	さかなのフライ クリームポテト ミニトマト にんじんとたまごのスープ	おはなし給食	ホキ ベーコン	牛乳 たまご	パセリ ミニトマト	たまねぎ えのきたけ	にんじん こまつな	米 あぶら てんぷら粉 バター パン粉 かたくりこ じゃがいも	あぶら	677	25
24	金	白ごはん	牛乳	野菜のミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン		牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ ベーコン	トマト にんじん パセリ にんにく	ズッキーニ たまねぎ なす	コーン キャベツ セロリー	米 あぶら マカロニ オリーブ油 パン粉 バター デミグラスソース	あぶら	705	25
27	月	運動会代休												
28	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ けんちん汁		とり肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 ぶた肉	パセリ にんじん たけのこ	キャベツ ごぼう 干しいたけ	ねぎ	米 てんぷら粉 さとう たまごなしマヨネーズ	あぶら ごま油	695	30
29	火	白ごはん	牛乳	鱈のしょうが煮 野菜のピリ辛あえ 豚汁		さば ぶた肉	牛乳 みそ	にんじん きゅうり ねぎ	ねぎ しょうが キャベツ	にんにく たまねぎ だいごん	米 さとう	ごま油 さつまいも	709	26
30	木	麦ごはん	牛乳	ピピンパ 味噌ワタンスープ 加賀しずくゼリー		牛肉 ぶた肉	牛乳 みそ	ほうれんそう にんじん にんじん パセリ	にんにく もやし キャベツ	ねぎ キャベツ	米 小麦 あぶら ワタンスープ さとう ゼリー	あぶら	647	22

※ 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、緑のグループに分けて記載してあります。

