

日	曜	献立名				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
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質
3	月	麦ごはん	牛乳	さばの生姜煮 れんこんのきんぴら みそ汁			さば 牛乳 さつまあげ ひじき うすあげ わかめ みそ 大豆	米 麦 あぶら さとう ごま じゃがいも ごま油	にんじん しょうが えのき さやいんげん ねぎ れんこん 玉ねぎ	692 Kcal 29 g 21 g	
4	火	ミルクロール	牛乳	ニョッキのクリームソース ポイルブロッコリー ミネストローネ			とり肉 牛乳 ベーコン チーズ ニョッキ バター ニョッキ オリーブ油 こむぎ粉 かたくり粉	ミルクロール バター ニョッキ オリーブ油 こむぎ粉 かたくり粉	パセリ 玉ねぎ セロリー ブロッコリー しめじ マッシュルーム にんじん にんにく レンズ豆 トマト キャベツ	618 Kcal 24 g 20 g	
5	水	中華おこわ	牛乳	春巻き もやしときくらげの中華サラダ たまごとワンタンのスープ			やきぶた 牛乳 たまご ベーコン	米 もち米 あぶら ワンタン ごま油 さとう ごま はるまき	にんじん えだまめ えのき こまつな もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ はくさい たけのこ	715 Kcal 22 g 28 g	
6	木	米粉パン	牛乳	ミートローフ スパゲティソーテー ポトフ			牛肉 牛乳 ぶた肉 チーズ ソーセージ 大豆ミート	こめ粉パン オリーブ油 パン粉 さとう バター スパゲッティ じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ かぶ にんじん ホールコーン 青ピーマン にんにく かぶ葉 玉ねぎ	776 Kcal 36 g 28 g	
7	金	麦ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん りんご			大豆 牛乳 牛肉 かえり干し あつあげ こんぶ うずら卵	米 麦 ごま かたくり粉 あぶら 水あめ さとう さといも	にんじん 大根 りんご こんにゃく ごぼう	718 Kcal 28 g 23 g	
10	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 即席漬 じゃがいもと串麩の煮もの			牛肉 牛乳 さつまあげ ししゃも 青のり粉 こんぶ	米 くるま麩 てんぷら粉 あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	684 Kcal 24 g 19 g	
11	火	ごまきなこトースト	牛乳	大根とツナのサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み			きな粉 牛乳 ツナ ほたて いか ベーコン あさり えび	ミルク食パン バター はちみつ さとう ごま グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	にんじん 大根 にんにく トマト きゅうり セロリー ブロッコリー コーン ひよこ豆 玉ねぎ	597 Kcal 27 g 22 g	
12	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ ひじきの炒り煮 手作りおもちのあったか汁 みかん	おはなしからどびだした / いよ / さい		とり肉 牛乳 さつまあげ ひじき ぶた肉 絹どうふ	米 あぶら かたくり粉 ごま しらたま粉 ごま油 さとう こめ粉	にんじん しょうが みかん さやいんげん ごぼう はくさい 大根 こんにゃく しめじ	726 Kcal 26 g 22 g おはなし給食	
13	木	バターロール	牛乳	マカロニグラタン グラッセ コンソメジュリアン			とり肉 牛乳 チーズ	バターロール あぶら マカロニ バター パン粉 オリーブ油 こめ粉	にんじん ホールコーン パセリ 玉ねぎ キャベツ	649 Kcal 27 g 25 g	
14	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー ストロベリーヨーグルト			ぶた肉 牛乳 うずら卵 チーズ ヨーグルト	米 麦 あぶら じゃがいも バター こむぎ粉 カレールウ	にんじん にんにく しょうが トマト パナナ もも いちご 玉ねぎ パイン みかん	754 Kcal 22 g 19 g	
17	月	わかめごはん	牛乳	ふぐの天ぷら 明太子サラダ 天然塩のスープ	世界遺産 沖ノ島		ふぐ 牛乳 たらこ わかめ ぶた肉 青のり粉 木綿どうふ	米 麦 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 ごま油 あぶら	にんじん きゅうり ねぎ コーン にんにく 大根 はくさい	661 Kcal 28 g 24 g 世界遺産給食 沖ノ島	
18	火	フィッシュバーガー	牛乳	魚フライ キャベツとたまごのサラダ カレースープ			ホキ 牛乳 たまご とり肉 あさり	ミルクロール 卵なしマヨネーズ こむぎ粉 カレールウ パン粉 こめ粉 あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ パセリ きゅうり 玉ねぎ	639 Kcal 29 g 24 g	
19	水	麦ごはん	牛乳	えびしゅうまい 中華あえ 麻婆はるさめ			ぶた肉 牛乳 ハム 大豆ミート えびシューマイ	米 麦 ごま さとう ごま油 かたくり粉 あぶら はるさめ	にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり ねぎ しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ	641 Kcal 22 g 17 g	
20	木	麦ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそけんちん汁 かぼちゃと小豆のカップケーキ			ぶた肉 牛乳 とり肉 豆乳 うすあげ 木綿どうふ	米 麦 ごま さとう あぶら ホットケーキミックス ごま油 小豆あまなっとう バター	青ピーマン にんにく 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ しょうが ごぼう	736 Kcal 30 g 23 g 冬至こんだて	
21	金	クリスマスピラフ	牛乳	照り焼きチキン ミニトマト たまごスープ ハーゲンダッツミニバナナ			ウインナー 牛乳 とり肉 たまご ベーコン	米 麦 バター さとう 水あめ あぶら かたくり粉 ハーゲンダッツバナナアイスミニ	青ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン コーン ミニトマト にんじん こまつな	956 Kcal 31 g 46 g 終業式	

※ 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

