

日	曜	献立名					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖		6群 油脂	
8	木	桜すし飯	牛乳	さくら散らしすし 鶏肉と野菜の照り和え 豆腐とふかしのすまし汁 花見団子			うすあげ 鶏卵 桜かまぼこ 鶏肉	絹ごし豆腐 ふかし	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	干しいたけ しょうが たけのこ れんこん たまねぎ	桜すし飯 三温糖 片栗粉 三色だんご	サラダ油	832 Kcal 35 g 19 g	
9	金	白飯	牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐		ギョウザ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐 八丁みそ	牛乳	にんじん	もやし 干しいたけ きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	823 Kcal 32 g 25 g	
12	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ブロッコリーのタルタルサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	卵スプレッド あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ		白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	871 Kcal 38 g 27 g	
13	火	白飯	牛乳	鮭のみそチーズ焼き 菜の花のおひたし 白玉豆腐のみそ汁		鮭 みそ 炒り卵 かつおぶし	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン 菜の花 こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ		白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	ごま	872 Kcal 37 g 26 g	
14	水	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ アーモンドサラダ かきたまみそ汁		鶏肉 ローズハム 鶏卵 さつまあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	えのきだけ	白飯 片栗粉 三温糖	アーモンド サラダ油	815 Kcal 38 g 25 g	
15	木	白おこわ	牛乳	中華おこわ 回鍋肉 春雨スープ ヨーグルト		焼き豚 豚肉 みそ 鶏肉		牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	干しいたけ えだまめ ねぎ たけのこ えのきだけ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	白おこわ 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 サラダ油	778 Kcal 30 g 18 g	
16	金	食パン	牛乳	ラザニア コーンサラダ ひよこ豆のスープ チョコレートジャム		豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮 赤ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ コーン きゅうり	キャベツ	食パン パスタ 小麦粉 三温糖	ひよこ豆 チョコクリーム バター 生クリーム	827 Kcal 38 g 32 g	
19	月	白飯(薄)	牛乳	豚肉くわ焼き こんにゃくのピリ辛炒め かやくうどん		豚肉 焼きちくわ 鶏肉 つすあげ		牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	こんにゃく たまねぎ ねぎ		白飯 片栗粉 三温糖 うどん	ごま サラダ油 ごま油	889 Kcal 34 g 28 g	
20	火	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ クラムチャウダー		鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身		牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	バジル レモングラス ローズマリー	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	836 Kcal 39 g 22 g	
21	水	白飯	牛乳	鯖のたれかけ ごぼうゴマネーズサラダ 小松菜と揚げのみそ汁		さば まぐろフレーク あつあげ みそ	大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ ごま サラダ油	868 Kcal 29 g 31 g	
22	木	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ はりはり和え 豚汁 一口チーズ		四方はべん まぐろフレーク 豚肉 うすあげ	みそ	牛乳 きざみのり 昆布 チーズ	パセリ にんじん	生姜 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	じゃがいも ごま サラダ油	816 Kcal 32 g 24 g	
23	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツヨーグルト		豚肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	麦飯 じゃがいも 小麦粉 米粉	ぶどうゼリー りんごゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	944 Kcal 24 g 24 g
26	月	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え 油麩の卵とじ ふりかけ		鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵		牛乳 ししゃも 野菜ふりかけ	にんじん ゆかり粉 糸みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ		白飯 小麦粉 米粉 油麩	じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油	832 Kcal 35 g 24 g
27	火	桜麦飯	牛乳	たけのこご飯 豚肉の甘酢あんかけ ごま汁		うすあげ 豚肉 鶏肉 みそ	大豆ペースト	牛乳	にんじん 青ピーマン	たけのこ しめじ えだまめ しょうが	たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい	桜麦飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	814 Kcal 34 g 23 g	
28	水	白飯	牛乳	干草焼き 江戸っ子煮 あげとじゃがいものみそ汁		鶏肉 鶏卵 大豆 牛肉	高野豆腐 あつあげ みそ	牛乳 昆布	にんじん 糸みつば	たまねぎ しいたけ たけのこ こんにゃく	えのきだけ ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	841 Kcal 39 g 25 g	
29	木														
30	金	白飯	牛乳	ピリ辛チキン パンサンサー ワンタンスープ		鶏肉 ローズハム 錦糸卵 水餃子		牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり ねぎ	えのきだけ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	サラダ油 ごま油	820 Kcal 31 g 20 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。



