

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価				
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
								行事食等	934	25.4	24.2	
2	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	牛乳、ぶた肉、チーズ、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、バナナ、		789	29.3	24.2	
3	火	ごはん	牛乳	えびシューマイ ハリハリ漬け うすら卵と豆腐の中華煮	牛乳、えびシューマイ、ぶた肉、うすら卵、もめんどうふ、	ごはん、白ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、	にんじん、きりぼし大根、小松菜、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜、		779	24.3	21.4	
4	水	ごはん	牛乳	メンチカツ ゆかり和え じゃがいものピリ辛煮	牛乳、メンチカツ、ぶた肉、みそ、	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、	もやし、きゅうり、にんじん、しそ、にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、		754	26.8	21.1	
5	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ ちゃんこうどん	牛乳、だいず、かえりぼし、ぶた肉、うすあげ、わかめ、	ごはん、でんぶん、さつまいも、あぶら、白ごま、さとう、うどん、	枝豆、にんじん、白菜、ねぎ、		788	39.3	28.7	
6	金	米粉パン	牛乳	さわらのガーリックマヨネーズ焼き ハムサラダ 野菜スープ グレープゼリー	牛乳、さわら、ハム、とり肉、	米粉パン、マヨネーズ、さとう、オリーブ油、グレープゼリー、	たまねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、だいこん、		0	837	31.3	22.9
9	月			スポーツの日								
10	火	麦ごはん	牛乳	豚きのこ丼の具 ほうとう ブルーベリータルト	牛乳、ぶた肉、とり肉、うすあげ、みそ、	むぎごはん、あぶら、さとう、ほうとう、ブルーベリータルト、	しょうが、たまねぎ、にんじん、まいたけ、えのき、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、		752	31.8	15.6	
11	水	麦ごはん	牛乳	親子丼の具 白玉汁	牛乳、とり肉、かまぼこ、たまご、	むぎごはん、さとう、でんぶん、もち、	たまねぎ、糸みつば、にんじん、だいこん、ほうれん草、		755	29.1	26.2	
12	木	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩こんぶナムル ニラの中華スープ	牛乳、とり肉、こんぶ、ぶた肉、きぬどうふ、	ごはん、でんぶん、あぶら、白ごま、ごまあぶら、	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら、		807	34.7	27.1	
13	金	ミルクロール	牛乳	鮭フライ 野菜ソテー オートムシチュー	牛乳、鮭フライ、とり肉、	ミルクロールパン、あぶら、さつまいも、米粉、バター、生クリーム、	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、フロッコリー、		760	32.5	23.3	
16	月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のいそか和え 豚汁	牛乳、ぶくらぎ、のり、ぶた肉、うすあげ、みそ、	ごはん、さとう、でんぶん、じゃがいも、	しょうが、ほうれん草、白菜、にんじん、ごぼう、ねぎ、		824	31.4	29.2	
17	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやし炒め 春雨スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、きぬどうふ、	ごはん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、はるさめ、	しょうが、にんにく、もやし、にら、にんじん、たけのこ、ねぎ、		743	27.8	18.2	
18	水	麦ごはん	牛乳	きのこごはん カラフル味噌きんぴら いものこ汁	牛乳、うすあげ、ぶた肉、だいず、みそ、きゅうりにく、	むぎごはん、さとう、あぶら、さといも、	にんじん、干しいたけ、しめじ、まいたけ、枝豆、ごぼう、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、だいこん、ねぎ、		825	31.9	28.5	
19	木	ごはん	牛乳	だし巻き卵 ひじきの炒め煮 生揚げのカレーそばろ	牛乳、だし巻き卵、ひじき、さつまあげ、ぶたひき肉、だいず、生揚げ、	ごはん、あぶら、さとう、カレールー、	こんにゃく、にんじん、枝豆、しょうが、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、		743	23.5	34.8	
20	金	ミルクコップ	牛乳	ガーリックトースト ツナソテー ミートボールスープ チョコ大豆クリーム	牛乳、ツナ、肉だんご、	ミルクコップパン、バター、チョコクリーム、あぶら、	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、セロリー、さやいんげん、		853	24.5	29.7	
23	月	ごはん	牛乳	春巻き 筍わかめの中華和え みそラーメン	牛乳、はるまき、くまわかめ、ぶた肉、みそ、	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、中華めん、	もやし、にんじん、たけのこ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが、ねぎ、		749	33.3	18.6	
24	火	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め けんちん汁 ヨーグルト	牛乳、とり肉、みそ、もめんどうふ、うすあげ、ヨーグルト、	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、		848	29.5	25.8	
25	水	さくらごはん	牛乳	こぎつね丼 大学いも なめこ豆腐のみそ汁	牛乳、ぶた肉、うすあげ、きぬどうふ、みそ、	むぎごはん、さとう、でんぶん、さつまいも、あぶら、黒ごま、	にんじん、たけのこ、たまねぎ、なめこ、小松菜、ねぎ、		776	33.5	24.5	
26	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 炒めなます 肉じゃが	牛乳、さば、うすあげ、ぶた肉、	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、	にんじん、だいこん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、		843	34.9	32.4	
27	金	ミルクロール	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、あさり、ベーコン、	ミルクロールパン、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、バター、米粉、生クリーム、	たまねぎ、しめじ、えのき、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、		758	33.1	21.6	
30	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ フロッコリーのごま和え 車麩の卵とじ	牛乳、子持ちししゃもフライ、とり肉、たまご、	ごはん、あぶら、すりごま、さとう、くるまふ、でんぶん、	フロッコリー、にんじん、白菜、たまねぎ、干しいたけ、こんにゃく、小松菜、		746	33.4	22.4	
31	火	ごはん	牛乳	豚肉のレモンジンジャー炒め 鶏塩こうじ汁 りんご	牛乳、ぶた肉、とり肉、もめんどうふ、	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、レモン、もやし、ねぎ、りんご、					

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

10日(火)は目に良い献立、25日(水)は絵本献立となります。