

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		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	
		主食	飲料	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	たんぱく質 脂質 行事食等	
7	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー		ぶた肉	牛乳 チーズ	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)	米 じゃがいも こむぎこ ゼリー	油 バター カレールウ	888 Kcal 23 g 24 g 入学式
8	木	ちらしずし	牛乳	鶏肉の照り焼き ミニトマト 紅白すまし汁 ゼリー		たまご とり肉 あさり きぬとうふ かかし	牛乳	にんじん ミニトマト なのはな	かんぴょう 干しいたけ たけのこ えだまめ	えのきたけ	米 さとう かたくりこ さくらゼリー	油	785 Kcal 31 g 23 g
9	金	白ごはん	牛乳	魚のコーンフレーク焼き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		ほき あぶらあげ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	ねぎ	米 さとう じゃがいも コーンフレーク	油 卵なしマヨネーズ	787 Kcal 31 g 20 g
12	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁		ハム あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ		米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	867 Kcal 30 g 28 g
13	火	麦ごはん	牛乳	とりにくの味噌マヨネーズやき ひじきの炒り煮 沢煮わん		とり肉 みそ さつま揚げ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ たけのこ	だいこん 干しいたけ みつば	米 麦 さとう かたくりこ こんにゃく	油 卵なしマヨネーズ ごま	772 Kcal 32 g 24 g
14	水	フォカッチャ	牛乳	ミートソーススパゲッティ たまごスープ ヨーグルト		牛肉 たまご 大豆ミート とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ		フォカッチャ スパゲッティ かたくりこ	油	751 Kcal 38 g 21 g
15	木	白ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ ゆかり和え 肉じゃが		牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ゆかり粉 しょうが	たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油	830 Kcal 29 g 23 g
16	金	わかめごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え 豚汁		さつま揚げ ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ	にんにく しょうが だいこん なめこ	米 麦 さとう さつまいも こんにゃく	油 ごま	757 Kcal 28 g 18 g
19	月	白ごはん(減)	牛乳	牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン		牛肉 ほうばみそ 生あげ ぶた肉 やきぶた	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		米 さとう かたくりこ ラーメン	油	924 Kcal 36 g 33 g お祭り給食
20	火	メープルフレンチ トースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ		たまご ツナ ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん コーン	食パン さとう メープルシロップ じゃがいも	オリーブ油 バター	906 Kcal 34 g 29 g
21	水	遠足 											
22	木	遠足予備日 											
23	金	白ごはん	牛乳	さばの味噌煮 はりはり漬け けんちん汁		さば みそ あかだしみそ もめんどうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが 切り干しいんげん ごぼう	たけのこ ねぎ	米 さとう	油 ごま ごま油	837 Kcal 31 g 28 g
26	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨とあさりのスープ		とり肉 たまご ぶた肉 あさり	牛乳 のり	にんじん にら	にんにく きゅうり キャベツ 干しいたけ	もやし にんにく	米 かたくり粉 こむぎこ 水あめ さとう ほんまめ	油 ごま ごま油	762 Kcal 31 g 23 g オリンピック(平昌)
27	火	たけのこ そぼろ丼	牛乳	もやしとハムの甘酢和え 若竹汁		ぶた肉 ハム きぬとうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ(生) えだまめ 切り干し大根 きゅうり	えのきたけ もやし	米 さとう てまりふ	油 ごま油	752 Kcal 34 g 19 g
28	水	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ にんじんグラッセ クリームシチュー		かたどうふ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ コーン		米 米粉 さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 バター 生クリーム	834 Kcal 29 g 21 g
29	木	昭和の日 											
30	金	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ オレンジ		ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ	キャベツ 干しいたけ オレンジ コーン	米 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	827 Kcal 33 g 22 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。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

