

日	曜	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	あか 赤の食品 体をつくるものになる	き 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり 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)
1	火	そばろ ごはん	牛乳	ごますあえ さつきじる かしわもち	牛乳、とりひきにく、 さつまあげ、うすあげ、 わかめ	むぎごはん、あぶら、さ とう、すりごま、さと う、かしわもち	たまねぎ、にんじん、ほししいた け、しょうが、えだまめ、キャベ ツ、きゅうり、ごぼう、たけのこ、 ねぎ	674	24.5
2	水	コッパ パン	牛乳	ワインナーのチリソース 野菜ソテー えびチャウダー <b>1~4年生 遠足</b>	牛乳、ワインナー、 えび、とりにく、なまク リーム	ミルクコッパン、あぶら、 さとう、でんぷん、じゃ がいも、こめこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー	699	27.2
3	木				憲法記念日 (けんぽうきねんび)				
4	金				みどりの日				
7	月	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ アスパラガスのごまドレ和え 肉豆腐	牛乳、ハタハタからあ げ、ぎゅうにく、やきど うぶ	ごはん、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、アスパラガ ス、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	605	23.8
8	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのアーモンド しょうゆづけ 豆腐の味噌汁	牛乳、ぶたにく、もめん どうぶ、みそ	ごはん、さとう、でんぷ ん、アーモンド、ごまあ ぶら	きゅうり、だいこん、しょうが、に んにく、たまねぎ、にんじん、こま つな、ねぎ	580	22.4
9	水	ごはん	牛乳	オムレツ&ミートソース クリームポテト キャベツのスープ	牛乳、オムレツ、ぎゅう ひきにく、ベーコン	ミルクロール、こめこ、 あぶら、じゃがいも、バ ター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、パ セリ、しめじ、キャベツ	625	23.7
10	木	バター ライス	牛乳	ガーリックピラフ たまごのミモザサラダ コンソメスープ	牛乳、ベーコン、 たまご、とりにく、 わかめ	むぎごはん、バター、あ ぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、コーン、パセ リ、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、だいこん、しめじ	589	21.4
11	金	ごはん	牛乳	ひじき入り揚げギョーザ もやしのソテー ごもくラーメン	牛乳、ひじき、ギョー ザ、ぶたにく	ごはん、あぶら、ごまあ ぶら、白ごま、ちゅうか めん	もやし、チンゲンサイ、にんじん、 しょうが、きくらげ、キャベツ、ね ぎ	606	21.5
14	月	ごはん	牛乳	揚げししゃも わかめのちゅうかあえ はっぼうさい	牛乳、こもちししゃもフ ライ、わかめ、ぶたに く、うすら卵、あさり	ごはん、あぶら、さと う、ごまあぶら、でんぷ ん	もやし、にんじん、きゅうり、しょ うが、たまねぎ、はくさい、たけの こ、ほししいたけ	636	24.6
15	火	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ふきとあつあげのもの みそ汁	牛乳、とりにく、ぶたに く、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶ ら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ふき、たまね ぎ、しめじ、こまつな	643	23.5
16	水	バター ロール	牛乳	魚のレモンソース カリカリベーコンのサラダ 春やさいのポトフ	牛乳、ホキ、ベーコン、 とりにく	バターロール、でんぷ ん、あぶら、さとう、オ リーブ油、じゃがいも	ブロッコリー、きゅうり、コーン、 たまねぎ、キャベツ、スナップエン ドウ	624	29.1
17	木	ごはん	牛乳	がすえびのから揚げ かぶの甘酢漬 カレーうどん	牛乳、ガスえび、こん ぶ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さと う、うどん、カレールー	かぶ、きゅうり、にんじん、しょう が、たまねぎ、ねぎ	646	24.4
18	金	むぎめ し	牛乳	ビーフストロガノフ きゃべつのサワー漬 デザート	牛乳、ぎゅうにく、 サワークリーム	むぎごはん、じゃがい も、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、し めじ、にんにく、トマト、パセリ、 キャベツ、ピーマン、きゅうり、り んご	701	20.8
21	月	山菜ご はん	牛乳	ドレッシングサラダ 牛肉の新じゃが煮	牛乳、うすあげ、ハム、 ぎゅうにく	むぎごはん、さとう、 じゃがいも、あぶら、で んぷん	にんじん、山菜、えだまめ、キャベ ツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、 しょうが、さやいんげん	632	21.9
22	火	ごはん	牛乳	さばのやくみ焼き ひじきと大豆のいりに めった汁	牛乳、さば、だいず、 ひじき、うすあげ、ぶた にく、みそ	ごはん、さとう、あぶ ら、さつまいも	しょうが、にんにく、たけのこ、に んじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	647	29.2
23	水	ピタパ ン	牛乳	チリコンカン ゆでブロッコリー レタスのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたひきにく、 だいず、ベーコン、 ヨーグルト	ピタパン、 ミルクロール (5.6年の み) あぶら、こめこ、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、セ ロリー、トマト、ブロッコリー、 コーン、レタス	622	30.2
24	木	ごはん	牛乳	とんかつごまだれ ポイルキャベツ とうにゅうみそじる 大豆こんぶ	牛乳、ぶたにく、 たまご、とりにく、とう にゅう、みそ、だいず こんぶ	ごはん、こむぎこ、パン 粉、あぶら、白ごま	キャベツ、はくさい、にんじん、 きゅうり、だいこん、しめじ、こま つな	670	27.2
25	金	ごはん	牛乳	さわらのこうそう焼き 切干大根のかみかみあえ 卵とじ	牛乳、さわら、コンブ、 とりにく、たまご	ごはん、あぶら、さと う、くるまぶ、でんぷん	にんにく、きりほし大根、ほうれん そう、にんじん、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、さやいんげん	596	29.1
28	月	むぎめ し	牛乳	ミートボールカレー フルーツきん	牛乳、にくだんご、 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、ア ンニドウフ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、ルバーブ、みかん、パイ ン、もも	775	19.2
29	火	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり焼き たくあんづけ 豆腐すいとん しそ味ひじき	牛乳、とりにく、きぬど うぶ、あつあげ、ひじき	ごはん、さとう、白ご ま、白玉こ	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、こまつな、ねぎ	612	26.1
30	水	こめこ パン	牛乳	あじのアングレース ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメジュリアン	牛乳、あじ、ベーコン	こめこパン、あぶら、さ とう、パン粉、マヨネー ズ	しょうが、ブロッコリー、キャベ ツ、コーン、にんじん、だいこん、 たまねぎ、えのき	637	26.5
31	木	ごはん	牛乳	あつあげのみそいため ミニトマト こんさい汁	牛乳、あつあげ、ぶたに く、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さと う、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、ほししいた け、ミニトマト、ごぼう、だいこ ん、糸みつば	617	23.4

