

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しくひん 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	げつ	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 吉野汁 りんご	牛乳、ふたにく、とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、だいこん、りんご	599	24.4	
2	か	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ ナムル 麻婆はるさめ	牛乳、ハタハタ、ふたひきにく、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	598	19.7	
3	すい	キャロットパン	牛乳	鮭の香草パン粉焼き 小松菜ソテー さつまいもの米粉クリームスープ	牛乳、さけ、とりにく、ひよこまめ、なまクリーム	キャロットパン、パン粉、オリーブ油、あぶら、さつまいも、こめこ、バター	にんにく、パセリ、こまつな、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	595	28.5	
4	もく	ごはん	牛乳	とりてん ごまあえ 豚大根	牛乳、とりにく、うすあげ、ふたにく	ごはん、あぶら、さとう、ごま、さとう、さといも	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、さやいんげん	625	27.4	
5	きん	麦ごはん	牛乳	そぼろ丼 さつまいもと大豆のごまからめ 白菜のみそ汁	牛乳、とりひきにく、だいず、かえりほし、うすあげ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、さつまいも、白ごま、水あめ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、しょうが、えだまめ、はくさい、えのき、ねぎ	687	28.8	
8	げつ	体育の日 (たいいくのひ)								
9	か	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 わかめの酢の物 大根と里芋のそぼろあんかけ	牛乳、さば、みそ、わかめ、とりひきにく	ごはん、さとう、白ごま、あぶら、さといも、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが、ほししいたけ、さやいんげん	580	23.0	
10	すい	遠足 (1~6年生)								
11	もく	バターライス	牛乳	オムライス パイザヌススープ 豆乳デザート	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン	むぎごはん、バター、あぶら、じゃがいも、豆乳デザート	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、トマト	617	22.2	
12	きん	ごはん	牛乳	香巻き 割り干し大根の中華和え 五目ラーメン	牛乳、はるまき、ふたにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、ちゅうかめん	にんじん、わりほしだいこん、きゅうり、しょうが、きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ	649	18.1	
15	げつ	菜めし	牛乳	鶏肉のマーマレードソース スイートポテトサラダ 豚汁	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ふたにく、みそ	ごはん、マーマレード、ジャム、じゃがいも、マヨネーズ	だいごんな、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ	616	24.3	
16	か	ごはん	牛乳	サンマの塩焼き 磯香あえ すきやき風煮	牛乳、さんま、のり、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、さとう、くるまふ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、ねぎ	651	29.0	
17	すい	ミルクコップ	牛乳	揚げパン ツナサラダ ポトフ	牛乳、きなこ、ツナ、ウインナー	ミルクコップパン、さとう、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリ、さやいんげん	635	23.2	
18	もく	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツくす玉	牛乳、ふたにく、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、くずたま、さとう	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	782	19.5	
19	きん	ごはん	牛乳	豚肉と大豆の甘辛煮 ちゃんこうどん みかん	牛乳、だいず、ふたにく、とりにく、うすあげ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、うどん	たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、ほししいたけ、はくさい、にんじん、にら、みかん	702	29.0	
22	げつ	ごはん	牛乳	豚肉の味噌炒め こふきいも かきたま汁	牛乳、ふたにく、みそ、きぬどうふ、わかめ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら、でんぷん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、えのき	629	25.2	
23	か	バターライス	牛乳	牛肉ピラフ ごまドレッシングサラダ やさいスープ ヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、ベーコン、ヨーグルト	むぎごはん、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、しめじ、コーン、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、はくさい	606	19.8	
24	すい	チーズクッパ	牛乳	海草サラダ ビーフシチュー	牛乳、かいそう、ぎゅうにく、なまクリーム	チーズクッパ、ドレッシング、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、ブロッコリー	594	23.8	
25	もく	ごはん	牛乳	三味焼き ザーサイ漬 あさり濃厚揚げの中華煮	牛乳、さつまいも、ふたにく、あつあげ、あさり	ごはん、ごまあぶら、さとう、あぶら、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、ザーサイ、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	586	23.4	
26	きん	ごはん	牛乳	とうふのフライ れんこんさんぴら きのこ汁	牛乳、とうふフライ、ふたにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま	れんこん、あかピーマン、さやいんげん、にんじん、はくさい、ごぼう、しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ	662	21.1	
29	げつ	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘酢あんからめ まいたけの卵とじ	牛乳、ふくらぎ、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、にんじん、まいたけ、こまつな	681	29.1	
30	か	ごはん	牛乳	とんかつ・鶏のからあげ おひたし 根菜みそ汁 梅干し	牛乳、ふたヒレかつ、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、こめこ、でんぷん、さとう	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、うめぼし	586	21.1	
31	すい	バターロール	牛乳	ハンバーグきのこソース コーンサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	バターロール、さとう、オリーブ油、じゃがいも、かぼちゃプリン	たまねぎ、しめじ、トマト、コーン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	606	23.1	