

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 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 体の調子を整える | 1食当たりの栄養価 | |
|----|---|------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
| | | | | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 | 水 | | | | | | 即位の日(そくいのひ) | |
| 2 | 木 | | | | | | 休日(きゅうじつ) | |
| 3 | 金 | | | | | | 憲法記念日(けんぽうきねんび) | |
| 6 | 月 | | | | | | 振替休日(ふりかえきゅうじつ) | |
| 7 | 火 | ごはん | とりにくのごまころもあげ だいすのいそに ごぼうのみそ汁 | 牛乳、とりにく、だい す、ひじき、さつまあ げ、うすあげ、みそ | ごはん、白ごま、黒ご ま、でんぷん、あぶら、 さとう | しょうが、にんじん、さやいんげ ん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほう れんそう | 636 | 23.7 |
| 8 | 水 | ごはん | 肉団子の甘酢あん じゃがいものコンソメスープ ヨーグルト | 牛乳、にくだんご、とり にく、ヨーグルト | ごはん、あぶら、さと う、でんぷん、じゃがい も | たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、キャベツ | 619 | 24.5 |
| 9 | 木 | ごはん | ふくらぎのこうみあげ ちゅうかあえ はっぼうさい | 牛乳、ふくらぎ、ぶたに く | ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、ごまあぶ ら、白ごま | しょうが、にんにく、きりほし大 根、きゅうり、にんじん、ほししい たけ、はくさい、チンゲンサイ | 665 | 25.9 |
| 10 | 金 | すしめ し | 卵とえんどう豆のちらしずし 小松菜のおひたし すまし汁 | 牛乳、きんしたまご、あ つあげ、わかめ | すしめし、あぶら、さと う | たまねぎ、しょうが、グリーンピー ス、ごまつな、もやし、にんじん、 たけのこ、えのき | 594 | 22.7 |
| 13 | 月 | ごはん | ししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ にくどうふ | 牛乳、こもちししゃもフ ライ、ぶたにく、やきど うふ | ごはん、あぶら、さと う、ねりごま、すりご ま、くるまふ | ブロッコリー、キャベツ、にんじ ん、しょうが、たまねぎ、ねぎ | 637 | 26.0 |
| 14 | 火 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き キャベツのソテー アスパラシチュー | 牛乳、ぶたにく、ウイン ナー、白いんげんまめ、 なまクリーム | ごはん、オリーブ油、 じゃがいも、こめこ、パ ター | しょうが、キャベツ、にんじん、た まねぎ、アスパラガス | 640 | 23.7 |
| 15 | 水 | むぎめ し | チャーハン いかフリッターのチリソース ちゅうかコンソメ | 牛乳、とりにく、いか天 ぷら、ベーコン、とうふ | むぎごはん、バター、ご まあぶら、あぶら、と う、でんぷん | しょうが、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きピーマン、にんにく、 ねぎ、えのき、コーン、チンゲンサ イ | 683 | 24.5 |
| 16 | 木 | ごはん | とりにくのねぎやき ふきとあつあげのにも さつまじる | 牛乳、とりにく、あつあ げ、みそ | ごはん、さとう、さつま いも | ねぎ、しょうが、にんにく、にんじ ん、ふき、ごぼう、たまねぎ | 668 | 26.2 |
| 17 | 金 | むぎめ し | カレーライス フルーツずすだま | 牛乳、ぶたにく、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 す玉、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、バナナ、パイン | 793 | 19.3 |
| 20 | 月 | ごはん | てづくりふりかけ だいすのかきあげ やさいうどん ミニトマト | 牛乳、ひじき、しらすほ し、うすあげ | ごはん、ごまあぶら、さ とう、白ごま、あぶら、 うどん | ごまつな、かきあげ、ほししいた け、たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、ミニトマト | 612 | 19.3 |
| 21 | 火 | ごはん | あじのごまみそやき いそかあえ じゃが芋のそぼろ煮 | 牛乳、あじ、白みそ、み そ、のり、ぶたひきに く、大豆 | ごはん、さとう、すりご ま、じゃがいも、でんぷ ん | しょうが、ごまつな、キャベツ、に んじん、たまねぎ、さやいんげん | 622 | 28.1 |
| 22 | 水 | ごはん | あつあげの中華いため たまごスープ デザート | 牛乳、ぶたにく、あつあ げ、みそ、たまご | ごはん、あぶら、さと う、でんぷん | しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、たけのこ、たま ねぎ、えのき、チンゲンサイ、なつ みかんゼリー | 685 | 25.5 |
| 23 | 木 | ごはん | さげのコーンチーズやき コーンスローサラダ ミネストローネ ふりかけ 鶏肉のくわやき おひたし みそ汁 | 牛乳、さげ、チーズ、 ベーコン | ごはん、さとう、オリ ブ油、白ごま、じゃがい も、マカロニ | コーン、たまねぎ、パセリ、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、にんに く、セロリー、トマト | 638 | 27.5 |
| 24 | 金 | ごはん | | 牛乳、とりにく、うすあ げ、わかめ、みそ | ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう | しょうが、ごまつな、はくさい、に んじん、だいこん、たまねぎ、しめ じ、ねぎ | 601 | 25.0 |
| 27 | 月 | ごはん | キャベツメンチカツ きりほしサラダ たまごとし | 牛乳、ハム、とりにく、 たまご | ごはん、メンチカツ、あ ぶら、さとう、じゃがい も、くるまふ | きりほし大根、ごまつな、にんじ ん、レモンかじゅう、たまねぎ、ほ ししいたけ、みつば | 707 | 24.7 |
| 28 | 火 | わかめ ごはん | とりにくのマーマレードやき ごぶきいも 春野菜と豆のスープ | 牛乳、とりにく、ベー コン、白いんげんまめ | わかめごはん、マーマ レード ジャム、じゃがいも、パ ター | にんにく、しょうが、パセリ、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、アスパ ラガス | 622 | 23.3 |
| 29 | 水 | ごはん | いわしのかばやき しそあえ かたどうふのみそしる | 牛乳、いわし、ぶたに く、かたどうふ、みそ、 白みそ | ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう | しょうが、キャベツ、きゅうり、に んじん、しそ、だいこん、ねぎ | 616 | 24.6 |
| 30 | 木 | ごはん | ぶたにくの揚げからめ えび団子スープ | 牛乳、ぶたにく、えび | ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、白ごま、ご まあぶら | しょうが、ごぼう、たまねぎ、にん じん、えだまめ、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、ねぎ | 633 | 22.5 |
| 31 | 金 | ごはん | ポークシューマイ ちゅうかつづけ ごちくラーメン デザート | 牛乳、シューマイ、ぶた にく | ごはん、さとう、ごまあ ぶら、白ごま、ちゅうか めん、あぶら | ごまつな、もやし、にんじん、ザー サイ、しょうが、たまねぎ、キャ ベツ、きくらげ、ねぎ、やさいゼリー | 605 | 20.6 |

1~4年生
遠足

6年生
修学旅行

5年生
合宿