



日 曜	献立名 <small>こんだてめい 献立名</small>	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま ねつやちから のもとになるもの	「あか」のなかま ち・にく・ほね になるもの	「みどり」のなかま からだのちようしを とどのえるもの
1 水	ひじきごはん・ししゃもの磯辺揚げ・ 野菜のみそ汁・みかん	○	554 22.3 16.7 2.6	米, 米粒麦, 油, つきこんじやく, さとう, 小麦粉, じゃがいも	とり肉, 干ひじき, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, 煮干 し(だし), みそ	乾しいたけ, にんじん, グリンピー ス(冷), たまねぎ, もやし, こ まつな, ながねぎ, みかん
2 木	むぎ 麦ごはん・鮭のけんちん焼き・塩豚汁・ 野菜のごま和え	○	600 32.3 20.4 2.6	米, 押し麦, 油, さとう, じゃがい も, ごま	牛乳, 甘塩鮭, 豆腐, たまご, さば 節(だし), 豚肉	にんじん, 乾しいたけ, えのきた け, だいこん, しょうが, ながね ぎ, こまつな, もやし, ほうれんそ う
3 金	せつぶん 節分ごはん・鬼の金棒・沢煮わん・ せとか	○	592 34.5 18.7 2.6	米, 米粒麦, でんぶん, 油, さとう, 生パ ン粉, ごま, つきこんじやく	ちりめんじゃこ, 大豆, あおのり, 牛乳, とり挽き肉, たまご, みそ, かつお節(だし), 出し昆布, 豚 肉	ながねぎ, にんじん, ごぼう, たけ のこ(水煮), 乾しいたけ, だい こん, みつば, せとか
6 月	麦ごはん・いかのチリソース・ 肉片湯・春雨サラダ	○	584 22.6 19.2 2.6	米, 押し麦, 油, でんぶん, ごま油, さとう, ごま, はるさめ	牛乳, 豚骨(スープ), 出し昆布, 豚肉, いか	しょうが, にんじん, たけのこ (水煮), 木茸, はくさい, ながね ぎ, ほうれんそう, にんにく, こま つな, もやし
7 火	ピザトースト・ポトフ・ フルーツヨーグルト	○	553 25.8 20.9 1.9	無塩食パン, 油, じゃがいも	ベーコン, チーズ, 牛乳, とり肉, とり骨(スープ), プレーンヨー グルト	にんにく, たまねぎ, スライスマツルム (缶), ピーマン, セロリー, にんじ ん, キャベツ, かぶ, かぶの葉, み かん(缶), パインアップル(缶), も も(缶)
8 水	たにんどん 他人丼・五目汁・デコポン	○	564 22.5 16.4 2.3	米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう	さば節(だし), 豚肉, たまご, 牛 乳, とうふ	たまねぎ, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, だいこん, まいたけ, こ まつな, みつば, デコポン
9 木	むぎ 麦ごはん・かつおの竜田揚げ 貝だくさんみそ汁・糸寒天のレモン酢かけ	○	569 28.2 16.3 2.3	米, 押し麦, ごま油, でんぶん, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, かつお, さば節(だし), 出 し昆布, とうふ, みそ, 糸寒天, 油 揚げ	にんにく, しょうが, ごぼう, にん じん, だいこん, はくさい, ながね ぎ, こまつな, きゅうり, もやし, レモン
10 金	キムチチャーハン・中華スープ・ 白玉フルーツポンチ	○	611 21.6 16.2 1.9	米, 米粒麦, 油, ごま, はるさめ, で んぶん, 白玉粉, さとう	豚肉, 牛乳, とり骨(スープ), と り肉, とうふ	にんじん, キムチ(白菜), ピー マン, たまねぎ, 乾しいたけ, たけ のこ(水煮), ながねぎ, しょう が, こまつな, みかん(缶), パイ ナップル(缶), もも(缶)
13 月	麦ごはん・肉じゃがコロッケ・かきたま汁・ もやしとほうれんそうのごまじょうゆ和え	○	633 24.1 21.9 2.1	米, 押し麦, 油, じゃがいも, しら たき, さとう, マッシュポテト, 小 麦粉, パン粉, でんぶん, ごま	牛乳, 豚肉, さば節(だし), とう ふ, たまご	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, こ まつな, もやし, ほうれんそう
14 火	チンジャオロース丼・わかめスープ・ もちもち焼きチョコもち	○	647 23.7 21.3 2.6	米, 米粒麦, 油, でんぶん, さとう, ごま, 白玉粉, 米粉, ココア	豚肉, 牛乳, さば節(だし), とう ふ, 乾燥わかめ, 豆乳	ピーマン, にんにく, しょうが, た けのこ(水煮), たまねぎ, にん じん, ながねぎ, こまつな, いちご
15 水	ごもく 五目あんかけ焼きそば・野菜のナムル・ さつまいものフラワーチップス	○	603 21.5 21.3 2.3	蒸し中華めん, 油, でんぶん, ごま 油, ごま, さつまいも, さとう, は ちみつ	豚肉, とり骨(スープ), うずら 卵, 牛乳	乾しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ (水煮), もやし, こまつな
16 木	チキンライス・白いんげん豆のポタージュ・ いちご	○	565 21.2 17.2 2.1	米, 米粒麦, バター, 油, じゃがい も, クルトン用食パン	とり肉, 牛乳, 白いんげん豆, とり 骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリ ーム	たまねぎ, にんじん, グリンピー ス(冷), セロリー, いちご
17 金	むぎ 麦ごはん・さわらの幽庵焼き・ 飛鳥汁・かぶのひと塩	○	577 27.7 18.3 2.5	米, 押し麦, さとう, 油, じゃがい も	牛乳, さわら, さば節(だし), と り肉, 油揚げ, みそ, 調理用牛乳	ゆず, たまねぎ, にんじん, だい こん, こまつな, かぶ, かぶの葉
20 月	エビドリア・野菜スープ・ネーブルオレンジ	○	657 26.1 25.8 2.6	米, 米粒麦, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも	とり肉, とり骨(スープ), むきえ び, 調理用牛乳, 生クリーム, チー ズ, 牛乳, ベーコン, 豚肉	たまねぎ, にんじん, スライスマツルム (缶), セロリー, キャベツ, こまつ な, ネーブル
21 火	にしよく 二色パン・チリコンカン・三色ピクルス	○	574 22.4 24.9 1.9	無塩食パン, ブルーベリージャ ム, 胚芽食パン, ソフトマーガリ ン, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, 赤いんげん豆, ベーコン, 豚 挽き肉, とり骨(スープ)	にんにく, しょうが, たまねぎ, に んじん, セロリー, スライスマツルム (缶), ホールコーン(缶), ホー ルトマト(缶), バジリコ, ピーマ ン, だいこん, きゅうり
22 水	むぎ 麦ごはん・ホキとコーンの揚げ煮・ 豆腐入りたまごスープ・中華酢あえ	○	605 26.5 18.1 2.7	米, 押し麦, でんぶん, じゃがい も, 油, さとう, はるさめ, ごま油	牛乳, ホキ, さば節(だし), 出し 昆布, とり肉, とうふ, たまご	ながねぎ, しょうが, にんにく, に んじん, ピーマン, ホールコーン (缶), たまねぎ, きゅうり, もや し
23 木	天皇誕生日					
24 金	カレーライス・じゃこサラダ・びっくり目玉焼き	○	664 22.5 20.9 2.0	米, 押し麦, 油, じゃがいも, 小麦 粉, さとう, ごま, ごま油	豚肉, 豚骨(スープ), チーズ, 牛 乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天, 調理 用牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, た まねぎ, にんじん, ホールトマト (缶), りんご, こまつな, キャベ ツ, きゅうり, 黄桃(缶)
27 月	きつねごはん・きびなごの更紗揚げ・ けんちん汁・かぶのレモンじょうゆ和え	○	575 23.5 18.5 2.2	米, 米粒麦, さとう, でんぶん, 油, こんにやく, じゃがいも	油揚げ, 牛乳, きびなご, 出し昆 布, かつお節(だし), とうふ	にんじん, しょうが, ごぼう, だい こん, ながねぎ, かぶ, かぶの葉, レモン
28 火	みそラーメン・茹で野菜のドレッシング和え・ ころころドーナツ	○	663 23.7 27.1 2.9	蒸し中華めん, 油, ごま油, ごま, 小麦粉, さとう	豚肉, とり骨(スープ), 豚骨 (スープ), みそ, 牛乳, とうふ	にんにく, しょうが, 木茸, もや し, ホールコーン(缶), ながね ぎ, こまつな, ブロッコリー, キャ ベツ, にんじん

\* 食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。\* 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。  
[ ] は、国内産給食の日です。