

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 火	ターメリックライス	○		米、麦		554 kcal
	キーマカレー		鶏肉、大豆、鳥がら	サラダ油、米粉	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ	21.1 g
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、玉ねぎ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4 水	豚汁うどん	○	だし昆布、豚肉、油揚げ	油、こんにゃく、うどん	にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、小松菜	544 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、青のり	油、小麦粉		25.6 g
	おろしポン酢和え			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、レモン	
5 木	ミルクパン	○		ミルクパン		584 kcal
	豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン、鶏肉、鳥がら、大豆、いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、砂糖、米粉、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、生姜、ホールトマト	26.6 g
	タンドリーチキンサラダ		鶏肉	サラダ油、砂糖	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	
6 金	ごはん	○		米、麦		573 kcal
	さばのごまみそ焼き		鯖	三温糖、白すりごま、白いりごま		26.9 g
	きんぴらごぼう		豚肉	油、つきこんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう	
	海そうのみそ汁		削り節、油揚げ、絹ごし豆腐、海藻サラダ	じゃがいも	玉ねぎ、大根、えのきたけ	
9 月	じゃこべえピラフ	○	ベーコン、油揚げ、ちりめんじゃこ	米、麦、サラダ油、白いりごま、ごま油	にんにく、小松菜	560 kcal
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり	22.5 g
	クリームスープ			サラダ油、じゃがいも、米粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、生姜、キャベツ	
10 火	ビビン麺	○	豚肉	サラダ油、蒸し中華麺、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、小松菜	542 kcal
	わかめスープ		鳥がら、鶏肉、カットわかめ	でんぶん、ごま油	生姜、玉ねぎ、大根、しめじ	26.4 g
	あじさいゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖	ぶどうジュース	
11 水	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米、米粉、米粉、でんぶん、油、三温糖	生姜	569 kcal
	梅ごま和え			砂糖、ごま油、白いりごま	にんじん、キャベツ、もやし、梅干し	22.4 g
	かぼちゃのみそ汁		削り節、油揚げ		玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	
12 木	豚肉と野菜のみそ炒め丼	○	豚肉	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲン菜	572 kcal
	茹でそら豆				そら豆	26.6 g
	けんちん汁		削り節、鶏肉、豆腐	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、小松菜、ねぎ	
13 金	ごはん	○		米、麦		590 kcal
	魚のらっきょうあんかけ		ホキ	でんぶん、米粉、油、三温糖	らっきょう	25.4 g
	千草和え		油揚げ、卵	砂糖、サラダ油、油	にんじん、もやし、小松菜	
16 月	じゃがいものみそ汁	○	削り節	じゃがいも	玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ	
	びりんめし		しぼり豆腐、鶏肉、油揚げ	米、麦、サラダ油、三温糖	にんじん、切干し大根、ごぼう	548 kcal
	焼き鮭		甘塩鮭			28.0 g
	タイビーエン		鶏肉、鳥がら、いか 短冊、むきえび	サラダ油、はるさめ、ごま油	もやし、にんじん、たけのこ、生姜、きくらげ、チンゲン菜	
17 火	小玉すいか	○			小玉すいか	
	丸パン			丸パン		549 kcal
	コロッケ		鶏肉、豆乳	サラダ油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、油	玉ねぎ	21.2 g
	レモンマリネ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	
18 水	野菜スープ	○	鳥がら、鶏肉	じゃがいも	生姜、玉ねぎ、にんじん、小松菜	
	パセリライスのチリコンカンかけ		豚肉、鳥がら、大豆、いんげん豆	米、麦、サラダ油、砂糖、米粉	パセリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん	551 kcal
	たまごスープ		鳥がら、鶏肉、卵	じゃがいも、でんぶん	生姜、にんじん、キャベツ、小松菜	22.6 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
19 木	中華丼	○	豚肉	米、麦、油、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、白菜、もやし、にら	568 kcal
	中華風和えもの			ごま油、砂糖	きゅうり、大根、にんじん	23.8 g
	青菜と豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐	ごま油	生姜、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	
20 金	たこめし	○	油揚げ、たこ	米、麦、サラダ油	にんじん、生姜、こねぎ	572 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、干ひじき、卵	サラダ油、三温糖	干し椎茸、ねぎ	29.7 g
	きゃべつの酢醤油和え			砂糖	にんじん、キャベツ、もやし	
	大根と玉ねぎのみそ汁		削り節、油揚げ、豆腐	じゃがいも	大根、玉ねぎ、えのきたけ	
23 月	タコライス	○	鶏肉、大豆	米、麦、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン	666 kcal
	もずくスープ		鳥がら、鶏肉、もずく	でんぶん	生姜、しめじ、大根、ねぎ、小松菜	26.2 g
	ちんすこう			小麦粉、黒砂糖、三温糖、ラード		
24 火	きのこの和風スパゲティ	○	ベーコン、豚肉	スパゲッティ、サラダ油、バター	にんにく、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、小松菜	631 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	小麦粉、オリーブ油、ソフトパン粉	にんにく	28.3 g
	レタススープ		鳥がら、鶏肉	ごま油	生姜、にんじん、玉ねぎ、レタス	
25 水	ごはん	○		米、麦		562 kcal
	たちうおのピリ辛焼き		たちうお	砂糖	にんにく、生姜、ねぎ	23.4 g
	ごま和え			砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	
	田舎汁		削り節、鶏肉、厚揚げ	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	
26 木	カラフルホイコーロー丼	○	豚肉	米、麦、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、パプリカ	577 kcal
	大根サラダ			サラダ油、砂糖、ごま油	大根、にんじん、きゅうり	23.0 g
	中華スープ		鳥がら、鶏肉、豆腐	でんぶん、ごま油	生姜、玉ねぎ、しめじ、もやし、ねぎ、小松菜	
27 金	ちらし寿司	○	だし昆布、高野豆腐、油揚げ、のり	米、三温糖	れんこん、にんじん、干し椎茸	572 kcal
	桜麩のすまし汁		厚削り節、鶏肉、豆腐	あられ麩	ねぎ、えのきたけ、小松菜	21.9 g
	豆乳くずもち黒蜜がけ		豆乳、きな粉	でんぶん、さつまいもでん粉、砂糖、黒砂糖		
30 月	夏越ごはん	○	むきえび、卵	米、麦、小麦粉、油	にがうり、赤パプリカ、玉ねぎ、生姜、レモン、大根	571 kcal
	おひたし		かつお節		キャベツ、にんじん、もやし	20.4 g
	具だくさんのみそ汁		削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	

* 食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 * 栄養量は低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。