



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 炭水化物 脂肪
1 金	スパゲッティミートソース	○	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,油,オリーブ油,さとう,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ	640 kcal
	フレンチサラダ		調製豆乳	油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	25.6 g
	まっちゃんのおしパン			小麦粉,さとう,油		94.5 g
ハハハ夜料理						
7 木	ちゅうかおこわ	○	ぶた肉	米,もち米,さとう,ごま油,油	にんじん,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	625 kcal
	さばのおろししょうゆがけ		★さば	さとう,でん粉	だいこん	29.5 g
	さつきじる		削り節(だし),昆布(だし),とり肉,豆腐		にんじん,だいこん,えのきたけ,たけのこ,小松菜	74.9 g
端午の節句						
8 金	おぎいりごはん	○		米,麦		634 kcal
	キムムッチ		きざみのり	ごま油,さとう,★白いりごま	にんにく	21.7 g
	タッカルビ		とりもも肉	三温糖,ごま油,さつまいも,トック,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ	99.6 g
ナムル						
11 月	キャロットライスクリームソースがけ	○	ベーコン(卵・乳なし),とり肉,鳥がら,豆乳	米,麦,油,上新粉	にんじん,たまねぎ	604 kcal
	フレンチマカロニサラダ			シエルマカロニ,油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	19.7 g
	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	102.4 g
くだもの						
12 火	おぎいりごはん	○		米,麦		582 kcal
	ふわふわたまご焼き		★たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん	25.1 g
	やさいののりあえ		きざみのり	さとう	にんじん,もやし,小松菜	81.3 g
けんちんじる						
13 水	カレーライス	○	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	610 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	19.5 g
	くだもの				セミンール	102.7 g
くだもの						
14 木	ひじきごはん	○	とり肉,ひじき,油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	にんじん,干しいたけ	602 kcal
	さわらのごまみそやき		★さわら	ごま油,さとう,★白ねりごま,★白いりごま,でん粉	しょうが,ねぎ	28.9 g
	こまつなとあつあげのみそじる		削り節(だし),ぶた肉,厚揚げ,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	だいこん,にんじん,小松菜	71.2 g
くだもの						
15 金	ねじねじシュガーあげパン	○		★ミルクパン,油,さとう,グラニュー糖		615 kcal
	スタミナサラダ		ぶた肉	しらたき,油,ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが	24.6 g
	ポトフ		鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	油,じゃがいも	セロリ,しめじ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	74.6 g
読書給食						
18 月	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,ほくさい,キムチ漬	601 kcal
	かんこくふうサラダ			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	22.8 g
	トックスープ		鳥がら,とりひき肉,わかめ,絹ごし豆腐,★たまご	油,トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,ねぎ	86.7 g
くだもの						
19 火	ごまごはん	○		米,麦,★白いりごま		584 kcal
	さけのごみやき		★生鮭	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	30.7 g
	やさいのからししょうゆあえ		さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	79.7 g	
まめとんじる						
20 水	まごめみそラーメン	○	鳥がら,ぶた肉,赤みそ	油,ごま油,さとう,冷凍中華めん(卵乳なし)	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,ねぎ	672 kcal
	のりしおビーンズポテト		大豆,★ちりめんじゃこ,青のり	油,じゃがいも,でん粉		28.0 g
	くだもの				カラマンダリン	97.4 g
くだもの						
21 木	おぎいりごはん	○		米,麦		594 kcal
	こまつなふりかけ		★しらす干し,★かつお節	さとう	小松菜	23.7 g
	ほくほくしおにくじゃが		ぶた肉,削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,車麩	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	95.0 g
やさいのからししょうゆあえ						
22 金	セサミトースト	○		★食パン,★無塩バター,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう		615 kcal
	バジルマカロニサラダ			シエルマカロニ,オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ	22.4 g
	カルボナーダ		鳥がら,ぶた肉	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	74.0 g
世界の料理						
25 月	子キンピラフ	○	とり肉	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン	610 kcal
	ポテトオムレツ		ベーコン(卵・乳なし),★たまご	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ	25.4 g
	ミネストローネ		ベーコン(卵・乳なし),鳥がら,ひよこ豆	油,じゃがいも,マカロニ	セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	83.8 g
くだもの						
26 火	おぎいりごはん	○		米,麦		604 kcal
	たらのあずまに		★たら,削り節(だし)	油,でん粉,さとう	しょうが	26.0 g
	やさいのなんばんづけ		ごま油	小松菜,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	93.0 g	
ごじる						
27 水	あつあげのちゅうかどん	○	ぶた肉,厚揚げ	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	609 kcal
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	23.6 g
	くだもの				★メロン	93.3 g
旬の食べ物						
28 木	カレーミートトースト	○	ぶたひき肉,大豆,★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんじん,たまねぎ	613 kcal
	コールスローサラダ			油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	31.7 g
	サーモンチャウダー		鳥がら,大豆,★生鮭,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	66.8 g
くだもの						
29 金	あげがつおのまぜごはん	○	★かつお	米,麦,油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく	601 kcal
	やさいとじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	27.2 g
	こんさいのみそじる		削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	79.7 g
旬の食べ物						

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。