



日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
9 木	わかめごはん ぶたにくのスタミナいため すましじる はなみだんご お花見献立	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 ぶかし	米 白麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油 米粉 さとう 油	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら りんご だいこん えのきだけ みつば よもぎ	628	23.9	13.6
10 金	ごはん あげギョウザ ちゅうかあえ みそラーメン	ひじき 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん きゅうり はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	616	22.3	19.5
13 月	ごはん さばのたつたあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる	さば ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう	しょうが こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	617	23.5	22.7
14 火	ごはん シューマイ バンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 はるさめ ごま油 さとう 油 さとう ごま油 でんぶん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	647	23.6	22.7
15 水	ミルクロール オムレツ キャベツのペペロンチーノ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぶん 油 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス 生しいたけ	599	22.4	27.3
16 木	ごはん フライドチキン パスタサラダ コンソメスープ おいおいデザート（とうにゅうプリン） お祝い献立	鶏肉 1ねんせいは16にちからきゅうしょくがはじまります 豚肉 豆乳クリーム	米 でんぶん 米粉 大豆油 マカロニ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	きゅうり にんじん とうもろこし もやし にんじん たまねぎ だいこん いちご	636	22.9	18.7
17 金	むぎごはん きびなごカリカリフライ★ グリーンサラダ ポークカレー	きびなご 豚肉	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	641	20.5	18.8
20 月	ごはん はるまき オイスターソースいため にくだんごのスープ ヨーグルト	豚肉 ひじき 牛肉 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ヨーグルト	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油 ごま油 さとう でんぶん ミートボール（でんぶん 水あめ 大豆油） はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん ミートボール（たまねぎ）はくさい にんじん ねぎ	622	18.0	19.2
21 火	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ かきたまみそしる	豚肉 のり 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 米粉 でんぶん 油 さとう さとう	キャベツ こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのきだけ	630	25.9	23.4
22 水	バターロール あじのハーブあげ だいこんとツナのサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ツナ 大豆 ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぶん 大豆油 油 さとう マカロニ じゃがいも さとう	バジル粉 だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく トマト	604	29.0	23.5
23 木	にくみそどん（むぎごはん） （ぐ） すのもの あつあげのうまに	豚肉 赤みそ かまぼこ わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 ごま油 さとう さとう 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	607	26.0	16.9
24 金	ごはん ちくわのいそべあげ みそいため あさりとみつばのはるうどん	魚肉すりみ あおさ 豚肉 みそ あさり かまぼこ	米 でんぶん さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう でんぶん うどん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ にんじん みつば	595	21.8	15.6
27 月	ごはん ハンバーグ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ カレースープに	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ロースハム ウインナー	米 豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	たまねぎ 野菜ペースト 切干大根 こまつな にんじん たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	618	20.5	25.3
28 火	ごはん だいずとじゃがいもののりしお★ くるまふのたまごとじ くだもの（オレンジ）	大豆 青のり 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも でんぶん 大豆油 車麩 さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ オレンジ	662	26.3	22.1
30 木	たけのこごはん いわしのみぞれに つけもの めったじる	油揚げ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぶん さつまいも	たけのこ にんじん しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬け だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	608	24.2	18.6

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	622kcal	15.0%	29.7%	351mg	3.7mg	241μg	0.57mg	0.50mg	23mg	4.7g	2.4g	81mg	2.7mg