



# こんだてひょう

日	曜日	こんだて名	材 料 名				エネ ルギー kcal	たん ぱく 質 g	脂 肪 g	塩分 g		
2	月	豚丼 切干大根のゆかり和え みそ汁 牛乳	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しそ	たまねぎ ごぼう えのきだけ 切干大根 キャベツ ねぎ	ごはん むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	628 790	24.3 29.8	18.5 21.8	2.4 3.0
3	火	【ひなまつり給食】 ちらし寿司 ごまマヨサラダ すまし汁 ひなあられ 牛乳	とり肉 たまご ハム とうふ	牛乳 のり ごんぶ 醤油のり	にんじん トマト ほうれんそう パプリカ	しいたけ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん むぎ さとう ふ	ごま マヨネーズ	581 755	21.5 26.6	17.8 20.9	2.0 2.6
4	水	コッペパン マカロニグラタン ゆでブロッコリー 千切りスープ 牛乳	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ	コッペパン マカロニ こめこ じゃがいも	あぶら	541 741	22.6 30.1	20.9 26.9	2.6 3.6
5	木	ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 型抜きチーズ 牛乳	牛乳 ぶた肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	655 814	25.2 30.3	21.3 24.6	2.2 2.8
6	金	カレーライス フレンチサラダ 牛乳	牛乳 牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト みずな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	628 788	20.5 24.9	18.2 21.3	2.5 3.2
9	月	【受験生応援給食】 ごはん 茗め煮 チーズ納豆 いやかんゼリー 牛乳	とり肉 うすら節 なっとう	牛乳 ごんぶ チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん たけのこ しいたけ いやかん	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	629 780	24.6 30.2	16.5 19.2	1.8 2.3
10	火	ごはん マーボー豆腐 中華和え 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム みそ	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ とうがらし キャベツ もやし きくらげ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	594 745	23.4 28.6	19.9 23.5	2.1 2.7
11	水	ごはん 魚の西京焼き もやしのピリ辛和え 豚汁 牛乳	さば ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごま	613 796	28.2 36.7	19.5 24.4	2.3 3.1
12	木	【卒業お祝い給食(中)】 ごはん 厚揚げのカレー煮 枝豆チーズポテト お祝いデザート(中のみ) 牛乳	厚揚げ ぶた肉 (豆乳)	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ (いちこ)	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ (さとう 氷あめ)	あぶら	691 934	23.0 28.5	25.9 34.8	1.9 2.4
13	金	中学校卒業式 卒業記念式典振替休業日(小学校)										
16	月	少なめごはん 野菜かき揚げ おひたし うどん汁 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん しゆんぎく こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ さとう うどん	あぶら ごま	597 803	18.7 23.2	20.2 26.2	1.5 1.9
17	火	【卒業お祝い給食(小)】 ごはん 筑前煮 かきたま汁 お祝いデザート(小のみ) 牛乳	とり肉 たまご とうふ ベーコン 油揚げ (豆乳)	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ もやし ねぎ たまねぎ (いちこ)	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく かたくりこ (氷あめ)	あぶら	639 723	20.5 24.2	21.7 21.4	1.6 2.0
18	水	小学校卒業式 卒業記念式典振替休業日(中学校)										
19	木	ごはん 鶏肉の米粉揚げ(小1個, 中2個) コールスローサラダ みそ汁 ひじきのり 牛乳	とり肉 ハム みそ とうふ	牛乳 わかめ ひじき のり	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	ごはん さとう 氷あめ こめこ	あぶら マヨネーズ	629 812	24.3 31.3	22.4 28.2	2.5 3.1
20	金	春分の日										
23	月	ごはん 白身魚のフライ 切干大根のピリ辛炒め 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	ほき みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 ごぼう とうがらし たまねぎ ねぎ	ごはん こんにゃく パンコ こむぎこ	あぶら ごま	596 768	23.0 29.1	16.6 20.3	1.6 2.1
24	火	チキンカレー 大根ツナサラダ 牛乳	とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	614 772	19.1 23.1	17.8 20.8	2.4 3.0

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の値となっています。  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。