






日付	曜日	献立名	主な材料				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたさを つくるもの	主にかたさを 調子を 整えるもの	その他	
7	火	山菜おこわ 白身魚の包み揚げ ほうれん草とコーンの和え物 じゃが芋のみそ汁 いちご 牛乳	米・もち米・おしむぎ・こめサ ラダ油・三温糖・春巻の皮・小 麦粉・じゃがいも	厚けずり節・さば厚けずり節・ こんぶ・鶏肉・モーカサメ・ チーズ・のり・ベーコン・生揚 げ・米みそ・粉かつお・牛乳	山菜・干しいたけ・人参・しょ うが・ほうれん草・もやし・ ホールコーン・レモン果汁・た まねぎ・スナップえんどう・い ちご	しょうゆ・本みりん・塩・酒・ 白だし・こしょう	564 kcal 26.2 g 18.5 g 2.3 g
8	水	ピザトースト シーフードサラダ 豆乳クリームスープ 清美オレンジ コーヒー牛乳	食パン・こめサラダ油・三温 糖・マカロニ・米粉	ハム・チーズ・わかめ・えび・ いか・ほたて・鶏肉・こんぶ・ 豆乳・米みそ・コーヒー牛乳	たまねぎ・ホワイトマッシュ ルーム・ぶなしめじ・ピーマ ン・キャベツ・きゅうり・レモ ン果汁・ながねぎ・人参・ブ ロccoli・清美オレンジ	トマトケチャップ・白ワイン・ 米酢・しょうゆ・塩・こしょ う・酒・鶏だし・塩こうじ	499 kcal 23.4 g 16.0 g 2.5 g
9	木	ごはん さわらのねぎみそ焼き 野菜とゆで豚のポン酢和え さつま芋の甘辛がらめ 湯葉のすまし汁 牛乳	米・三温糖・でんぶん・さつま いも・こめサラダ油	さわら・米みそ・豚肉・大豆・ ゆば・厚けずり節・さば厚けず り節・こんぶ・牛乳	ながねぎ・はくさい・グリーン アスパラ・赤パプリカ・黄パプ リカ・ゆず果汁・ごぼう・えの きたけ・ぶなしめじ・小松菜	酒・本みりん・米酢・しょう ゆ・オイスターソース・白だし	564 kcal 23.8 g 16.9 g 1.6 g
10	金	麻婆豆腐丼(麦ごはん) 三色ナムル はるさめスープ ゼリー入りフルーツポンチ 乳酸菌飲料	米・おしむぎ・こめサラダ油・ 三温糖・でんぶん・ごま油・白 ごま・はるさめ・マスカットゼ リー・さとう	木綿豆腐・豚ひき肉・大豆・米 みそ・八丁みそ・ほたて・こん ぶ・ジョア	ながねぎ・ニラ・グリーンピー ス・しょうが・ニンニク・チン ゲン菜・もやし・はくさい・人 参・干しいたけ・わけぎ・いち ご・ミックスフルーツ・みかん 缶・ナタデココ	酒・豆板醤・鶏だし・しょう ゆ・オイスターソース・米酢・ 塩・こしょう・オレンジキュラ ソー	509 kcal 20.6 g 11.4 g 1.8 g
13	月	子ぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ 花野菜サラダ こうじドレッシング たけのこのこみそ汁 冷凍りんご 牛乳	米・おしむぎ・三温糖・小麦 粉・こめサラダ油・ノンエッグ マヨネーズ・さといも・白ごま	こんぶ・鶏ひき肉・油揚げ・し しゃも・青のり・ツナ・豆乳・ 米みそ・厚けずり節・さば厚け ずり節・米みそ・牛乳	人参・しょうが・ブロッコ リー・カリフラワー・キャベ ツ・ホールコーン・レモン果 汁・たけのこ・ながねぎ・いん げん・冷凍りんご	酒・しょうゆ・塩・本みりん・ ベーキングパウダー・塩こうじ	560 kcal 22.3 g 17.5 g 2.2 g
14	火	ビーフストロガノフ(ターメリックライス) マゼドアンサラダ メロン 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・ ラード・小麦粉・じゃがいも・ 三温糖	牛肉・生クリーム・スキムミル ク・ひよこ豆・米みそ・牛乳	ニンニク・たまねぎ・ブラウン マッシュルーム・ぶなしめじ・ トマトピューレ・きゅうり・人 参・レモン果汁・メロン	ターメリック・赤ワイン・塩・ 黒こしょう・フォンドヴォー・ トマトケチャップ・デミグラス ソース・ウスターソース・こ しょう・米酢・白ワイン・しょ うゆ	548 kcal 18.7 g 20.1 g 1.2 g
15	水	グリーンピースごはん いわしのかば焼き 白菜のうめおかか和え どさんこ汁 甘夏みかん 牛乳	米・おしむぎ・でんぶん・小麦 粉・こめサラダ油・三温糖・白 ごま・じゃがいも・無塩バター	こんぶ・厚けずり節・さば厚け ずり節・いわし・けずり節・豚 肉・米みそ・牛乳	グリーンピース・しょうが・はく さい・きゅうり・ねりうめ・た まねぎ・大豆もやし・人参・ ホールコーン・ほうれん草・甘 夏みかん	酒・塩・しょうゆ・本みりん	561 kcal 23.6 g 16.6 g 1.8 g
16	木	ソース焼きそば わかめとトックのスープ おかしな目玉焼き 牛乳	むし中華めん・こめサラダ油・ ラード・トック・さとう	豚肉・あさり・わかめ・こん ぶ・アガー・豆乳・牛乳	しょうが・ニンニク・キャベ ツ・たまねぎ・たけのこ・人 参・ピーマン・生しいたけ・え のきたけ・ながねぎ・杏シロ ップ漬	酒・ウスターソース・鶏だし・ 塩・しょうゆ・こしょう	511 kcal 21.0 g 13.6 g 1.7 g
17	金	ごはん トビウオのメンチカツ 春キャベツのカレー風味サラダ 五目煮豆 かぶのみそ汁 牛乳	米・生パン粉・でんぶん・小麦 粉・こめサラダ油・三温糖・こ んにやく	とびうお・豚ひき肉・豆乳・鶏 肉・大豆・こぶ・厚けずり節・ さば厚けずり節・こんぶ・油揚 げ・米みそ・粉かつお・牛乳	たまねぎ・ニンニク・キャベ ツ・きゅうり・もやし・ミニト マト・たけのこ・人参・かぶ・ かぶの葉・ぶなしめじ・ながね ぎ	塩・こしょう・トマトケチャ ップ・米酢・しょうゆ・カレー 粉・酒・本みりん	589 kcal 25.6 g 17.0 g 1.7 g
20	月	たこめし 筑前煮 小松菜のごまみそ和え かきたま汁 冷凍みかん 牛乳	米・おしむぎ・こんにやく・こ めサラダ油・三温糖・白ごま	こんぶ・たこ・鶏肉・厚けずり 節・さば厚けずり節・米みそ・ たまご・木綿豆腐・牛乳	しょうが・人参・ごぼう・たけ のこ・干しいたけ・きぬさや・ 小松菜・はくさい・たまねぎ・ えのきたけ・ニラ・冷凍みかん	しょうゆ・本みりん・酒・塩・ 白だし	525 kcal 23.0 g 14.5 g 2.2 g
21	火	ごはん ホッケのみりん焼き ひじきと野菜のさっぱり和え あげだし豆腐 さつま汁 牛乳	米・三温糖・こめサラダ油・さ つまいも・糸こんにやく	ホッケ・ひじき・厚けずり節・ さば厚けずり節・こんぶ・ハ ム・豆腐・鶏肉・米みそ・粉か つお・牛乳	はくさい・ホールコーン・えだ まめ・だいこん・万能小葱・人 参・ぶなしめじ・ながねぎ・ほ うれん草・しょうが	本みりん・酒・白だし・しょう ゆ・米酢・塩・こしょう	570 kcal 26.1 g 16.5 g 1.9 g
22	水	キーマカレー(麦ごはん) カニとキャベツのコールスローサラダ フルーツタピオカミルク 乳酸菌飲料	米・おしむぎ・こめサラダ油・ ラード・小麦粉・ノンエッグマ ヨネーズ・三温糖・タピオカ・ さとう	豚ひき肉・ひよこ豆・レンズ 豆・こんぶ・カニフレーク・牛 乳・生クリーム・ジョア	ニンニク・しょうが・たまね ぎ・レーズン・人参・キャベ ツ・きゅうり・新たまねぎ・い ちご・黄桃缶・パイン缶	赤ワイン・ナツメグ・こしょ う・フォンドヴォー・トマトケ チャップ・ウスターソース・ 塩・しょうゆ・鶏だし・カレー 粉・米酢	531 kcal 20.5 g 9.5 g 1.4 g
23	水	田植えのため 給食の提供はありません 昼食は学校で手配しています					
24	金	ぶどうパン 白身魚のポテト焼き アスパラソテー ABCスープ 実生柑 牛乳	ぶどうパン・じゃがいも・ノン エッグマヨネーズ・こめサラ ダ油・マカロニ・オリーブオイル	ほき・豆乳・ベーコン・鶏肉・ 牛乳	たまねぎ・グリーンアスパラ・ キャベツ・赤パプリカ・ニンニ ク・ぶなしめじ・人参・いんげ ん・セロリ・実生柑	白ワイン・塩・こしょう・酒・ しょうゆ・フォンドヴォー・ト マトケチャップ	549 kcal 25.8 g 17.5 g 2.2 g
27	月	ごはん つくね焼き 照り焼きソース ほうれん草のお浸し 切干大根のうま煮 なめこと豆腐の赤だし 牛乳	米・三温糖・ノンエッグマヨ ネーズ・でんぶん・こめサラ ダ油	鶏ひき肉・いわしのすりみ・お から・ひじき・米みそ・厚けず り節・さば厚けずり節・こん ぶ・けずり節・油揚げ・木綿豆 腐・わかめ・八丁みそ・米み そ・粉かつお・牛乳	ごぼう・ながねぎ・しょうが・ ほうれん草・もやし・人参・レ モン果汁・きりぼしだいこん・ 干しいたけ・なめこ	しょうゆ・酒・塩・こしょう・ 本みりん	544 kcal 23.1 g 14.9 g 2.3 g
28	火	鶏ごぼうピラフ カレイの変わり衣 スナップエンドウとハムのマリネサラダ ポテトオニオンスープ メロン 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・ 小麦粉・玄米フレーク・オリ ブオイル・三温糖・じゃがいも	鶏肉・カレイ・ハム・こんぶ・ 牛乳	ごぼう・人参・ホワイトマッ シュルーム・ホールコーン・グ リンピース・ニンニク・スナッ プえんどう・キャベツ・たまね ぎ・えのきたけ・パセリ・メロ ン	フォンドヴォー・酒・白ワイ ン・塩・こしょう・ウスター ソース・しょうゆ・米酢・鶏だ し	548 kcal 22.9 g 15.8 g 1.9 g
29	水	すき焼きうどん 大根とじゃこのサラダ じゃがいももち 牛乳	うどん・こめサラダ油・赤ざら め・三温糖・じゃがいも・でん ぶん・さとう	豚肉・牛肉・厚けずり節・さば 厚けずり節・こんぶ・しらす・ 糸寒天・チーズ・スキムミル ク・米みそ・のり・牛乳	はくさい・たけのこ・干しいた け・ながねぎ・人参・いんげ ん・だいこん・チンゲン菜・ミ ニトマト・ゆず果汁	酒・しょうゆ・本みりん・米 酢・塩	498 kcal 18.6 g 20.5 g 2.7 g
30	木	もちぎび入りパプリカライス 魚介のクリームソース イタリアンサラダ カムカムとアロエのゼリー 乳酸菌飲料	米・もちぎび・オリーブオイ ル・こめサラダ油・三温糖・米 粉・さとう・はちみつ	鶏肉・ほたて・えび・あさり・ こんぶ・豆乳・白いんげん豆・ 米みそ・生クリーム・スキムミ ルク・チーズ・アガー・ジョア	たまねぎ・ホワイトマッシュ ルーム・ぶなしめじ・人参・グ リーンアスパラ・キャベツ・ きゅうり・ホールコーン・赤パ プリカ・バジル・アロエ	白ワイン・鶏だし・塩・こしょ う・米酢	521 kcal 22.2 g 8.7 g 0.9 g
31	金	ゆかりごはん 鮭のみそバター焼き きゅうりの昆布和え すいとん入り山菜汁 さくらんぼ 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・ 無塩バター・小麦粉	さけ・米みそ・塩こぶ・鶏肉・ 油揚げ・厚けずり節・さば厚け ずり節・こんぶ・牛乳	キャベツ・たまねぎ・ピーマ ン・赤ピーマン・きゅうり・大 豆もやし・山菜・ぶなしめじ・ 人参・ながねぎ・小松菜・さく らんぼ	酒・黒こしょう・しょうゆ・本 みりん・白だし	553 kcal 25.5 g 13.6 g 2.0 g