



日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	たこめし	○	油揚げ		にんじん	ごぼう	精白米		902kcal	11月	麦ごはん	○					精白米 精麦		781kcal		
	白身魚とだいたいの揚げ煮		しいら 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油					鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油			
	味噌汁		白みそ	生わかめ		だいこん 玉葱 ぶなしめじ 長ねぎ									にんじん 江戸菜	もやし しょうが					
4月	ごはん	○		ひじき ちりめんじゃこ			精白米/ 三温糖	白ごま	784kcal	12火	夏野菜のトマトスパゲッティ	○	ベーコン	赤ピーマン	セロリ	にんにく しょうが なす スッパーステーキ 黄ピーマン 玉葱 マッシュルーム水菜	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	779kcal		
	魚のさざれ焼き		ホキ 70g				パン粉	マヨネーズ (たまご不使用)							にんじん ホールトマト缶	こまつな				砂糖	米サラダ油 ごま油
	辛子煮びたし				にんじん 江戸菜	もやし キャベツ										キャベツ もやし ホールコーン缶 玉葱					米サラダ油 ごま油
	かきたま汁		豆腐 卵	生わかめ		玉葱	でんぷん														
5火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	むし中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	824kcal	13水	焼き鳥丼	○					しょうが 長ねぎ 干し椎茸	精白米 精麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油	810kcal	
	とうもろこしの塩ゆで					とうもろこし									にんじん こまつな	もやし キャベツ	砂糖	白ごま			
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油						豆腐	生わかめ	えのきたけ 玉葱					
6水	麦ごはん	○					精白米 精麦		822kcal	14木	わかめごはん	○		わかめ				精白米	白ごま	802kcal	
	あじフライ		まあじ開き				小麦粉 パン粉	米白絞油							ししゃも	しょうが にんにく	でんぷん	米白絞油			
	えのき入り煮びたし			にんじん 江戸菜	えのきたけ キャベツ										にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ					
	けんちん汁		鶏胸肉小間肉 豆腐	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	ごま油						豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	米サラダ油				
7木	ちらし寿司	○	鶏ひき肉	きざみのり	にんじん さやえんどう	かんぴょう(乾) 干し椎茸	精白米 砂糖 三温糖		769kcal	15金	ハイナンチーフアン	○	鶏ひき肉			玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ	精白米 砂糖	ごま油 すりごま	792kcal		
	いりどり		鶏もも小間肉	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう ゆでだけのこと	こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油							にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ	ビーフン					
	天の川そうめん汁		生わかめ		長ねぎ えのきたけ	そうめん 量型麺									ひじき	にんじん こまつな	もやし 長ねぎ しょうが	米サラダ油 ごま油 白ごま			
	お星さまサイダーゼリー		粉寒天			砂糖															
8金	ココアパン	○					ココアパン		719kcal	19火	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		842kcal		
	鮭のチーズ焼き		生鮭	ピザ用チーズ	長ねぎ		米サラダ油						豚ひき肉	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ホールトマト缶 乾燥パセリ	にんにく 玉葱 なす	砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター			
	ポテトと野菜のソテー			にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも	米サラダ油						ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	押麦				
	キャベツのスープ		ベーコン	にんじん 乾燥パセリ	キャベツ 玉葱 ホールコーン缶 干し椎茸																

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
 ☆裏面が給食だよりになっています。