

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
1月	○	麦入りごはん		米,押麦		710
		キムムッチ	もみのり	ごま油,砂糖,白ごま	にんにく	kcal
		豆腐と海老のうま煮	豚肉,★えび,豆腐	油,ごま油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,白菜,長ねぎ,チンゲンツアイ	29,7
		じゃがいものピリ辛炒め		じゃがいも,ごま油	にんじん,青ピーマン,にんにく	g
2月	○	菜飯		米,ごま油,白ごま	こまつな	786
		韓国風肉じゃが	豚肉,凍り豆腐,うすら卵	油,しらたき,じゃがいも,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,白菜キムチ,長ねぎ,にら	kcal
		ツナとわかめの和えもの	ツナ缶,生わかめ	砂糖	もやし,きゅうり,にんじん	30,7
		果物(美生柑)			美生柑	g
3月	○	たまごとうどん	鶏肉,油揚げ,たまご,生わかめ	うどん,かたくり粉	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,こまつな	869
		焼肉サラダ	豚肉	油,砂糖	にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,レモン果汁	kcal
		大学豆芋	大豆	油,さつまいも,砂糖,水あめ,黒ごま		40,0
5月	○	カレーライス	豚肉	米,油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん	828
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,黄ピーマン,にんにく	kcal
		桃ゼリー	粉寒天	砂糖	ネクター,黄桃缶	23,5
						g
9月	○	ゆかりしらすごはん	★しらす干し	米,白ごま	ゆかり粉	772
		フィッシュチーズ春巻き	ホキ,チーズ	油,はるまきの皮,薄力粉	しょうが	kcal
		ひじきサラダ中華ドレッシング	干ひじき	油,ごま油,砂糖	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん	34,2
		中華スープ	鶏肉,豆腐,生わかめ	緑豆はるさめ	玉葱,コーン	g
10月	○	ピザトースト	ベーコン,ツナ,チーズ	食パン,油	にんにく,玉葱,コーン,マッシュルーム,トマト缶,青ピーマン	740
		チキンポトフ	いんげんまめ,鶏肉	油,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ	kcal
		果物(メロン)			★アンデスメロン	30,5
11月	○	ごまごはん		米,押麦,白ごま		753
		魚のレモン醤油焼き	さば	砂糖,かたくり粉	レモン果汁	kcal
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	油,砂糖	切り干しだいこん,にんじん,糸こんにゃく,干し椎茸,えだまめ	33,8
		どさんこ汁	豚肉,みそ,生わかめ	じゃがいも,バター	にんじん,もやし,玉葱,コーン	g
15月	○	麦入りごはん		米,押麦		726
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉	ごま油,砂糖	長ねぎ,しょうが,にんにく,にら	kcal
		スティック野菜 中華漬け		油,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん	30,6
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン	にんじん,たけのこ,玉葱,もやし,ぶなしめじ,こまつな	g
16月	○	コッペパン・ジャム		ミルクパン	りんご(ジャム)	719
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	油,かたくり粉,薄力粉	しょうが	kcal
		キャベツのレモン和え			キャベツ,もやし,にんじん,レモン果汁	35,4
		クリームスープ	鶏肉,スキムミルク,牛乳,レンスまめ	油,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,コーン,ほうれんそう	g
17月	○	鶏飯	たまご,鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖,白ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	741
		めひかりのカレー揚げ	★めひかり	油,かたくり粉,薄力粉		kcal
		じゃがいもの塩昆布和え	塩昆布,あおりの	バター,じゃがいも		35,0
		味噌けんちん汁	鶏肉,豆腐,みそ	ごま油	ごぼう,にんじん,糸こんにゃく,だいこん,長ねぎ	g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
18月	○	パスタートレ	ベーコン,★いか,★えび,ツナ	スパゲッティ,油,砂糖,バター,薄力粉	セロリー,にんにく,トマト缶,にんじん,マッシュルーム,玉葱,青ピーマン	830
		バジルドレッシングサラダ		じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱,にんにく	kcal
		かぼちゃケーキ	豆乳,たまご	砂糖,バター,薄力粉,黒ごま	かぼちゃ	31,8
19月	○	鮭の五目ごはん	油揚げ,へにざけ	米,砂糖,白ごま	ぶなしめじ,コーン,えだまめ	733
		なすの鉄火煮	豚肉,みそ	油,砂糖	ごぼう,にんじん,たけのこ,こんにゃく,青ピーマン,なす	kcal
		冬瓜のかきたま汁	鶏肉,たまご,生わかめ	かたくり粉	とうがん,えのきだけ	35,9
		果物(すいか)			★すいか	g
22月	○	えびクリームライス	鶏肉,牛乳,豆乳,★えび,生クリーム	米,油,バター,薄力粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース	821
		シーザーサラダ	ベーコン,粉チーズ,豆乳	食パン,オリーブ油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	kcal
		黒糖きなこ豆	いり大豆,きな粉	砂糖		30,5
23月	○	味噌ラーメン	豚肉,みそ	油,中華めん,すりごま,練りごま,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,コーン,干し椎茸,長ねぎ,にら	704
		青のりジャーマンポテト	ベーコン,あおりの	油,じゃがいも	玉葱	kcal
		果物(さくらんぼ)			★さくらんぼ	27,6
24月	○	麦入りごはん		米,押麦		840
		小松菜とじゃこのふりかけ	★ちりめんじゃこ,粉かつお	油,白ごま	こまつな	kcal
		酢豚	豚肉	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,じゃがいも,薄力粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,青ピーマン,しょうが	34,2
		もずくスープ	鶏肉,豆腐,たまご,もずく	かたくり粉	こねぎ	g
25月	○	ココアパン		ココアパン		771
		ポテトと卵のグラタン	鶏肉,豆乳,牛乳,うすら卵,粉チーズ	油,バター,薄力粉,じゃがいも,パン粉	玉葱,にんじん,こまつな	kcal
		ミネストローネ	豚肉,ひよこまめ	油,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,トマト缶	29,7
26月	○	麦入りごはん		米,押麦		739
		あじのごま醤油焼き	まあじ	ごま油,砂糖,練りごま,白ごま	にんにく,長ねぎ,しょうが	kcal
		大根と春雨の辛味煮	豚肉	ごま油,砂糖,緑豆はるさめ	だいこん,にんにく,しょうが,にんじん,にら	36,4
		呉汁	大豆,みそ	油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,にんじん,もやし,長ねぎ	g
29月	○	ねぎ塩豚丼	豚肉	米,押麦,油,ごま油,かたくり粉,白ごま	にんにく,長ねぎ,玉葱,えのきだけ,もやし,にら,レモン果汁	747
		トマトと卵のスープ	豆腐,たまご	かたくり粉,ごま油	玉葱,トマト,こねぎ	kcal
		あじさいゼリー	粉寒天,牛乳	砂糖	ぶどうジュース,りんごジュース	31,3
30月	○	梅わかめごはん	炊き込みわかめ	米,白ごま	乾燥カリカリ梅	723
		いわしの蒲焼き	まいわし	油,かたくり粉,薄力粉,砂糖		kcal
		磯香和え	きざみのり		キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	31,7
		味噌汁	豆腐,みそ,油揚げ		えのきだけ,こまつな	g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。

- 【お知らせ】
- 4日(木)：体育祭 予行練習日のため、給食はありません。
 - 6日(土)：体育祭 当日のため、給食はありません。
 - 8日(月)：体育祭 振替休日のため、給食はありません。
 - 12日(火)：体育祭 予備日のため、給食はありません。