



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質	
1	木	カレーピラフ		ナッツonサラダ 豆乳コーンチャウダー くだもの(きよみオレンジ)	鶏肉 豆乳 飲用牛乳	米 麦 油 バター アーモンド 砂糖 ジャがいも 小麦粉	ピーマン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり レモン オレンジ(柑橘)	789 22.6	
2	金	中華おこわ		れんこん入り手作り焼売 茎わかめのナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉 とうふ ひじき 茎わかめ 飲用牛乳	米 もち米 油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま 春雨	たけのこ しいたけ 長ネギ れんこん レタス もやし きくらげ 生姜	722 25.3	
8	月	ハニーチーストースト		豆入りカレーシチュー くだもの(カラオレンジ)	チーズ ひよこ豆 いんげん豆 豚肉 調理用牛乳 ミルクコーヒー	食パン ジャがいも 小麦粉 はちみつ マーガリン バター 油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 生姜 にんにく オレンジ(柑橘)	850 31.4	
9	火	麦入りごはん お茶ふりかけ		和風ハンバーグ 土佐和え みそ汁	ちりめんじゃこ かつお 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま パン粉 砂糖	白菜 長ネギ 大根 しその葉 ほうれん草 しめじ にんじん	776 36.8	
10	水	ぶどうパン		鮭のクリーム煮 パリパリサラダ くだもの(河内晩柑)	鮭 飲用牛乳	パン ジャがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 しゅうまいの皮	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし 柑橘	804 30.2	
11	木	グリーンピースごはん		わかさぎのから揚げ 漬漬け 沢煮椀	わかさぎ 豚肉 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 でん粉 油 こんにゃく	生グリーンピース 白菜 かぶ きゅうり ごぼう 大根 長ネギ にんじん	745 30.2	
12	金	豚丼		はりはり漬け フルーツポンチ	豚肉 昆布 飲用牛乳	米 麦 油 しらたき 砂糖	切干大根 しいたけ 生姜 ごぼう 玉ねぎ きゅうり にんにく みかん 桃 りんご バイナップル	797 17.2	
15	月	麦入りごはん		豚肉と野菜のみそ炒め えび団子のスープ くだもの(河内晩柑)	豚肉 みそ えび 鶏肉 飲用牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 春雨	キャベツ エリンギ 玉ねぎ ピーマン 白菜 長ネギ しいたけ 小松菜 河内晩柑(柑橘)	796 21.4	
16	火	子ぎつねごはん		肉じゃが あおさ汁 くだもの(柑橘)	豚肉 鶏肉 油揚げ あおさ海 苔 かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 ジャがいも しらたき	大根 長ネギ 玉ねぎ 生姜 にんじん 柑橘	855 30.6	
17	水	給食はありません(午前授業)							
18	木	ぶきごはん		カツオのアーモンドがらめ 白和え なめこ汁	カツオ 豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 アーモンド ごま	ぶき しいたけ 生姜 なめこ 長ネギ 小松菜 もやし	846 28.6	
19	金	肉うどん		いかにんじん 芋餅	豚肉 いか 油揚げ 昆布 飲用牛乳	うどん ジャがいも でん粉 砂糖 油	小松菜 大根 長ネギ 生姜 しいたけ にんじん	763 25.9	
22	月	<休日> 給食はありません(運動会振替休日)							
23	火	給食はありません(運動会予備日)							
24	水	セサミトースト		ポトフ 野菜のマリネ くだもの(メロン)	豚肉 ベーコン 飲用牛乳	パン ごま マーガリン 砂糖 ジャがいも 油	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり 大根 ピーマン 黄パプリカ メロン	723 29.5	
25	木	マーボー丼		中華サラダ にらたまスープ 冷凍パイナップル	たまご 豚肉 豆腐 油揚げ なると みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油	にら 青梗菜 長ネギ たけのこ もやし にんじん 生姜 にんにく きゅうり パイナップル	861 35.4	
26	金	大根おろしの スパゲッティ		ピーンスサラダ ココアナッツケーキ	ツナ 海苔 レンズ豆 金時豆 ひよこ豆 たまご 生クリーム 飲用牛乳	スパゲッティ バター 砂糖 アーモンド くるみ 小麦粉 油	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	916 34.3	
29	月	大豆とひじきの 混ぜごはん		サバのみそ漬け焼き お浸し しらす入りかきたま汁	サバ たまご しらす干し ひじき かつお 豚肉 豆腐 大豆 みそ かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 ごま 油 砂糖 でん粉	小松菜 たけのこ 長ネギ ほうれん草 にんじん 白菜	808 29.2	
30	火	キーマカレー		手作り福神漬け お菓子な目玉焼き	チーズ 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 昆布 寒天 調理用 牛乳 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター 砂糖 油	れんこん なす ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ トマト 大根 セロリ 生姜 しいたけ 桃	953 27.7	
31	水	あんかけ焼きそば		タコ揚げポテト 豆腐とわかめのスープ	えび たまご うすら卵 たこ 海苔 かつお 鶏肉 わかめ 豆腐 飲用牛乳	中華麺 ジャがいも 油 でん粉 小麦粉	たけのこ しいたけ 長ネギ 白菜 にんじん もやし	861 35.4	

