

日	牛乳	献立名	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人分 たんぱく質 脂質	
3水	○	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,じゃが芋,油,小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,生姜	798 kcal	
		キャベツの和風サラダ	焼き竹輪	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん	23.5 g	
		梨			梨(果物)	22.4 g	
4木	○	沖縄風チキンライス	鶏肉	米,麦,油,豆乳バター	トマトジュース,玉ねぎ,にんじん,にがうり	680 kcal	
		ハーフポテトサラダ		さつまいも,じゃがいも	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	24.7 g	
		もずく入り卵スープ	もずく,豆腐,たまご		キャベツ,にんじん,長ねぎ,こまつな	19.9 g	
5金	○	きなこ揚げパン	きな粉	ねじりコッペパン,油,三温糖		717 kcal	
		カリカリごぼうサラダ	炒り大豆	揚げ油,油,三温糖	ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり	28.3 g	
		えび団子のスープ	えび,鶏肉,たまご	はるさめ,でんぷん	キャベツ,ほうれん草,にんじん,長ねぎ,生姜	30.0 g	
8月	○	おざら(山梨県郷土料理)	鶏肉,油揚げ	ほうとう,油,揚げ油,でんぷん	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな,かぼちゃ	816 kcal	
		きんぴらバーグ	豚肉,豆腐,たまご	パン粉,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ごぼう	37.3 g	
		わかめの酢みそあえ	くきわかめ,白みそ	三温糖	だいこん,きゅうり,もやし,にんじん	30.8 g	
9火	○	ごはん		米		834 kcal	
		さばのみそ煮	重陽の節句 菊料理	さば,赤みそ	三温糖	生姜	31.8 g
		大根と菊の甘酢和え			三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり,菊花,生姜	30.5 g
		のっぺい汁	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな		
10水	○	ごはん		米		755 kcal	
		蒸しギョーザ	2学年 給食なし	たら,豚肉	餃子の皮,ごま油,でんぷん	キャベツ,長ねぎ,にら,干し椎茸,にんにく,生姜	30.4 g
		中華サラダ			はるさめ,油,ごま油,三温糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	18.0 g
		中華風コーンスープ	鶏肉,たまご	油,でんぷん	生姜,玉ねぎ,にんじん,コーン クリームコーン缶,小松菜		
11木	○	ドリア	鶏肉,えび,牛乳,チーズ	米,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	820 kcal	
		パイザヌススープ	鶏肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな	31.4 g	
		ワイン寒	粉寒天	三温糖	黄桃缶	28.0 g	
12金	○	ごはん		米		784 kcal	
		あじと豆腐のさつま揚げ	あじ,鶏肉,はんぺん,豆腐,たまご,赤みそ	でんぷん,三温糖,揚げ油	根しょうが,にんじん,長ねぎ,ごぼう	34.9 g	
		五色お和え	3学年 修学旅行	白みそ	揚げ油,三温糖,ごま	なす,かぼちゃ,さやいんげん,にんじん,切干大根	26.0 g
16火	○	けんちん汁	鶏肉,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんじん,だいこん,長ねぎ,小松菜		
		麦ごはん		米,麦		825 kcal	
		フェイジョアダ (ブラジル)	3学年 振替休業	うずら豆,豚肉,ベーコン,ウィンナー	油	玉ねぎ,にんにく,にんじん,パセリ,レモン とうがらし	28.5 g
		ハニーサラダ			油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	29.9 g
17水	○	豆とごぼうのブラウニー	たまご,生クリーム,炒り大豆	バター,三温糖,小麦粉,ピュアココア	ごぼう		
		ジョア(マスカット)	ジョア			771 kcal	
		ハヤシライス	豚肉	米,麦,豆乳バター,じゃがいも,油, バター,小麦粉	パセリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,トマト	28.8 g	
		いかと枝豆のサラダ	いか	三温糖,油	もやし,にんじん,キャベツ,えだまめ,玉ねぎ	18.1 g	
18木	○	オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,小松菜		
		ごはん		米		847 kcal	
		ふくさ卵	たまご,豆腐,鶏肉	油,上白糖	にんじん,玉ねぎ,小松菜	32.6 g	
		こまつなとツナのレモン風味 あえ	ツナ	オリーブ油,三温糖	きゅうり,小松菜,キャベツ,ホールコーン レモン果汁	29.4 g	
19金	○	じゃがいもの含め煮	鶏肉	じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖	にんじん,さやいんげん		
		サラダうどん	鶏肉	うどん,ごま油,三温糖,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,生姜	841 kcal	
		いかのさらさ揚げ	いか	でんぷん,揚げ油	生姜	37.5 g	
22月	○	ミニおはぎ	あずき,きな粉(大豆製品)	米,もち米,三温糖,黒砂糖		23.9 g	
		ごはん		米		699 kcal	
		韓国風焼きししゃも	子持ちししゃも	焼き油,三温糖	にんにく	31.7 g	
		切干し大根の甘酢あえ		三温糖	切干大根,にんじん,小松菜	17.2 g	
24水	○	トック(韓国風雑煮)	鶏肉,わかめ,たまご	トック(餅),油	にんにく,にんじん,たけのこ,干し椎茸 生姜,万能ねぎ		
		ごはん		米		771 kcal	
		とりの照り焼き	鶏もも肉	三温糖,焼き油		31.4 g	
		かぶの昆布漬け	昆布	三温糖	かぶ,キャベツ,にんじん	27.5 g	
25木	○	田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	大根,長ねぎ,えのきたけ,にんじん,小松菜		
		エビチリ焼きそば	えび,鶏肉	中華麺,油,三温糖,でんぷん,ごま油	長ねぎ,玉ねぎ,生姜,にんにく,小松菜	782 kcal	
		もやしのカレーサラダ		油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん	32.7 g	
26金	○	ほうれん草とパインのケーキ	豆乳	ミックス粉,豆乳バター,上白糖	レモン,ほうれん草,パイン缶	21.9 g	
		ごはん		米		763 kcal	
		のりの佃煮	のり	三温糖		32.0 g	
		青菜のごま和え	焼き竹輪	ごま,三温糖	ほうれん草,小松菜,キャベツ,もやし	20.0 g	
29月	○	肉じゃが	豚肉,生揚げ	じゃがいも,糸こんにゃく,油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,グリーンピース		
		さんまごはん	さんま	米,でんぷん,揚げ油,三温糖	生姜	727 kcal	
		のり酢あえ	焼き竹輪,のり		キャベツ,小松菜,にんじん	25.6 g	
30火	○	具だくさん汁	豆腐,わかめ	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	27.9 g	
		ごはん		米		703 kcal	
		きびなごのピリ辛ソース	きびなご	でんぷん,油,ごま,三温糖,ごま油	長ねぎ,にんにく	30.1 g	
		荳わかめのしそ風味あえ	くきわかめ,かつお節(おかか)		キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり	16.9 g	
30火	○	豆腐団子スープ	豆腐,鶏肉	白玉粉	にんじん,玉ねぎ,ほんしめじ,小松菜		

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。