



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	エネルギー たんぱく質 脂質	
1月		振替休業日					
2月	○	ごはん		米		762 kcal	
火		キャベツメンチカツ	豚肉	小麦粉,パン粉,油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	28.9 g	
		きゅうりの昆布漬	昆布	三温糖	きゅうり	26.7 g	
		豆腐のみそ汁	豆腐,白みそ		大根,えのきだけ,長ねぎ,こまつな		
3月		運動会予備日(給食はありません。お弁当を持参してください。)					
4月	○	かみかみ丼	豚肉,白みそ	米,麦,糸こんにゃく,油,三温糖 ごま油,でんぷん	ごぼう,れんこん,人参,エリンギ ピーマン,たけのこ	818 kcal	
木		大豆にんにくみそ	大豆,赤みそ,青のり	でんぷん,油	にんにく	32.6 g	
		荳わかめのごま風味	くきわかめ	三温糖,油,ごま油,ごま	にんじん,きゅうり	25.9 g	
5月	○	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺,油	にんにく,生姜,キャベツ,人参,長葱,小松菜	801 kcal	
金		ジャンボぎょうざ	豚肉	ごま油,でんぷん,餃子の皮,油	キャベツ,根しょうが,にんにく	32.5 g	
		大根サラダ	のり	ごま油,油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	26.3 g	
8月	○	ごはん		米		700 kcal	
月		家常豆腐	生揚げ,豚肉,赤みそ	油,三温糖,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,玉ねぎ,長ねぎ,にんじん たけのこ,干し椎茸,ピーマン	29.7 g	
		磯香和え	きざみのり	三温糖	キャベツ,こまつな,きゅうり	21.6 g	
9月	○	サメバーガー	もうかさめ	丸パン 小麦粉,パン粉,油,三温糖		807 kcal	
火		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ	34.0 g	
		カレースープ	鶏肉,白いんげん豆	油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,生姜,にんにく	31.8 g	
10月	○	枝豆ごはん		米		745 kcal	
水		とりの照り焼き	鶏肉,鶏肉	三温糖	えだまめ	31.8 g	
		かぶのゆず和え		三温糖	根しょうが	26.5 g	
		大根のみそ汁	生揚げ,わかめ,田舎みそ,麦みそ		白菜,にんじん,かぶ,ゆず(果皮,生)		
					大根,こまつな		
11月	○	カリカリ梅しごはん		米	カリカリ梅,ゆかり	766 kcal	
木		いわしの蒲焼	まいわし	でんぷん,油,三温糖		27.6 g	
		すまし汁	わかめ,豆腐		長ねぎ,えのきだけ,にんじん,こまつな	24.3 g	
		あじさいゼリー	寒天,ゼラチン,乳酸菌飲料	上白糖	ぶどうジュース		
12月	○	ごはん		米		730 kcal	
金		中華煮	生揚げ,鶏肉	油,三温糖,でんぷん,ごま油	生姜,人参,小松菜,玉葱,たけのこ,えのき茸	30.8 g	
		じゃこサラダ	しらす干し,わかめ	ごま油	きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ	25.0 g	
15月	○	セサミトースト		食パン,マーガリン,三温糖,ごま		745 kcal	
月		大根和風ポトフ	鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	大根,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,小松菜	24.5 g	
		マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	33.2 g	
16月	○	麻婆じゃが丼	豚肉,白みそ	米,じゃが芋,油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,長葱,にら,にんじん,たけのこ	778 kcal	
火		春雨サラダ	ポークハム	はるさめ,油,三温糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.1 g	
		冷凍みかん			冷凍みかん	24.5 g	
17月		期末考査1日目(給食はありません)					
水		期末考査2日目(給食はありません)					
18月		期末考査2日目(給食はありません)					
19月	○	たこめし	ゆでだこ,油揚げ	米,もち米,油	ごぼう,にんじん	831 kcal	
金		魚の竜田揚げおろしのせ	さば,さば	でんぷん,油,三温糖	根しょうが,だいこん	32.0 g	
		キャベツの香味和え			キャベツ,きゅうり,根しょうが	35.7 g	
		あおさ汁	あおさ,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	長ねぎ,えのきだけ,玉ねぎ		
22月	○	シンジュシー	豚肉,昆布,かまぼこ,油揚げ	米,油	にんじん	742 kcal	
月		もずく汁	鶏肉,もずく,豆腐	でんぷん	長ねぎ,にんじん,えのきだけ	26.6 g	
		サターアングギー	たまご	小麦粉,油,黒砂糖,三温糖		24.4 g	
23月	○	ごはん		米		879 kcal	
火		回鍋肉	豚肉,赤みそ	油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,たけのこ ピーマン,にんじん,干椎茸,玉ねぎ	29.7 g	
		棒棒鶏サラダ ※ゴマ使用	鶏肉	はるさめ,三温糖,練りごま	にんじん,きゅうり	16.9 g	
24月	○	ごまごはん		米,麦,白ごま,黒ごま		779 kcal	
水		勝運カツ	かつお,かつお	小麦粉,パン粉,油	しょうが,にんにく	36.1 g	
		ひじきのピリッとサラダ	ひじき,まぐろ缶詰(油漬)	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	22.2 g	
		貝だくさん汁	豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜		
25月	○	けんちんうどん	鶏肉,油揚げ	うどん,こんにゃく	にんじん,ごぼう,大根,長葱,小松菜,干椎茸	770 kcal	
木		レバーの甘辛揚げ	鶏肉,豚レバー	でんぷん,じゃがいも,油,三温糖	しょうが	32.5 g	
		切り干し大根のナムル	ポークハム	三温糖,ごま油,油	切干大根,きゅうり,にんじん	29.7 g	
26月	○	セルフジャムサンド		コッペパン	いちごジャム	727 kcal	
金		鮭のムニエル	鮭,鮭	小麦粉,油	レモン果汁	38.5 g	
		カッスレー	豚肉,ウィンナー,白いんげん豆	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんにく,トマト,マッシュルーム	27.5 g	
29月	○	まめまめカレー	豚肉,大豆	米,麦,油,小麦粉,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム	754 kcal	
月		鉄分サラダ	ひじき,荳わかめ,まぐろ缶詰(油漬)	三温糖	キャベツ,こまつな,根しょうが	31.7 g	
		さくらんぼ			さくらんぼ	23.3 g	
30月	○	タコライス	豚肉,大豆	米,麦,油,三温糖	玉ねぎ,赤ピーマン,にんにく,トマト	779 kcal	
火		ゆでとうもろこし			とうもろこし	32.4 g	
		ジュリエンスープ	豚肉		玉ねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,コーン	23.1 g	

※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。

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』

4日(木)の給食は、噛みごたえのあるごぼうやレンコンなどの野菜を使った『かみかみ丼』と、カルシウムがたくさんとれてコリコリとした食感が楽しい『荳わかめのごま風味』を出します。よく噛んで、味わって食べてください。

