



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水	○	キムたくごはん	豚肉,ベーコン	米,こめサラダ油	たくあん,白菜キムチ	688 kcal
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉	でんぷん,じゃがいも,揚げ油,三温糖	しょうが,レモン果汁	26.6 g
		沢煮わん <small>2学年給食なし</small>			にんじん,ごぼう,たけのこ,小松菜,長ねぎ	26.6 g
2木	○	ハヤシライス	豚肉	米,麦,こめサラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム	849 kcal
		<small>2学年給食なし</small>				
		ひじきのマリネ	干ひじき	三温糖,こめサラダ油	にんじん,きゅうり,だいこん	26.2 g
		ブルーベリーマフィン	たまご,牛乳	小麦粉,三温糖	ブルーベリー	26.9 g
3金	○	ジャージャーうどん	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	うどん,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	きゅうり,にんにく,しょうが,玉ねぎ 干椎茸,たけのこ,にんじん	759 kcal
		肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉	もち米,ごま油,でんぷん	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,干椎茸	34.3 g
		華風サラダ		ごま油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	23.0 g
6月	○	キャベずき丼	豚肉,焼き豆腐	米,しらたき,こめサラダ油,三温糖,でんぷん	にんじん,キャベツ,長ねぎ,こまつな	691 kcal
		大根の浅漬け	昆布		だいこん,にんじん,きゅうり,しょうが	27.5 g
		冷凍みかん			冷凍みかん	17.4 g
7火	○	ごもくちらし寿司	油揚げ	米,三温糖	干椎茸,かんぴょう,たけのこ,にんじん えだまめ	714 kcal
		白身魚の天ぷら	メルルーサ	小麦粉,揚げ油		31.2 g
		すまし汁	かまぼこ,豆腐	そうめん	長ねぎ,にんじん,こまつな	20.7 g
		りんごゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	りんご(果汁100%),りんご缶	
8水	○	冷やしうどん	鶏肉,油揚げ,わかめ	冷凍うどん,こめサラダ油	にんじん,干し椎茸,長ねぎ	742 kcal
		ささかま磯辺揚げ	ささかまぼこ,青のり	小麦粉,揚げ油		35.2 g
		水ようかん	あずき,粉寒天	上白糖		23.7 g
9木	○	鶏飯	たまご,鶏ささ身	米,こめサラダ油,でんぷん	干椎茸,たくあん,レモン果汁,玉ねぎ にんじん,長ねぎ	730 kcal
		ダブルポテトサラダ	ポークハム	さつまいも,じゃがいも	きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	25.5 g
		黒糖蒸しパン	牛乳	小麦粉,黒砂糖,こめサラダ油		16.6 g
10金	○	高野豆腐のそぼろごはん	鶏ひき肉,こうや豆腐	米,麦,こめサラダ油,三温糖	にんじん,干椎茸,長ねぎ,こまつな	741 kcal
		あじのねぎソース	あじ	でんぷん,小麦粉,揚げ油,三温糖	しょうが,玉ねぎ	35.4 g
		塩昆布和え	塩昆布	ごま油	きゅうり,キャベツ,だいこん	24.1 g
		冬瓜スープ	鶏肉	でんぷん	とうがん,にんじん,えのきたけ	
13月	○	シュガー揚げパン		コッペパン(小麦),揚げ油,グラニュー糖		779 kcal
		チキンピーズ	大豆,鶏肉	じゃがいも,こめサラダ油,三温糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト	29.7 g
		グリーンサラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,コーン	28.3 g
14火	○	みそラーメン	豚ひき肉,赤みそ	中華麺(小麦),こめサラダ油,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ にんじん,キャベツ,こまつな,コーン	792 kcal
		れんこん入り春巻き	豚肉	はるさめ,こめサラダ油,三温糖,ごま油 春巻きの皮,小麦粉,揚げ油	れんこん,にんじん,長ねぎ,しょうが たけのこ,干し椎茸	32.7 g
		華風きゅうり		ごま油	きゅうり	24.8 g
15水	○	しょうがごはん	鶏肉,油揚げ	米,こめサラダ油	しょうが,長ねぎ	776 kcal
		鶏の梅香焼き	鶏もも肉		練り梅,しそ葉	36.1 g
		大根とツナのサラダ	まぐろ缶詰(油漬ルー刺付)	三温糖,こめサラダ油	だいこん,はくさい,きゅうり,コーン	32.0 g
		こしね汁	豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく	干し椎茸,長ねぎ,にんじん	
16木	○	夏野菜カレーライス	豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,にんじん,トマト	770 kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,三温糖	コーン,きゅうり,だいこん	20.7 g
		みかんシャーベット	シャーベット		みかんシャーベット	20.8 g
17金			終業式			

※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。