



日 曜	主 食	牛 乳	果物・デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	ご飯			鮭のちゃんちゃん焼き 大豆の磯煮 蟹玉汁	牛乳・鮭・味噌・大豆・ひじき・油揚げ・ずわいかに・豆腐・卵	米・油・砂糖・バター・でん粉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・絹さや・ほうれん草	795Kcal 42.2g
<b>学年運動会予備日（お弁当をお持ちください）</b>								
3 木	パエリア		メロン	空豆とじゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ	牛乳・鶏肉・ほたて小柱・えび・ツナ・チーズ・ベーコン・ウインナー	米・バター・オリーブ油・マヨネーズ・油・じゃが芋	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・トマトビュッレ・ホールコーン・空豆・パセリ・白菜・キャベツ・人参・小松菜・長ねぎ・生姜・メロン	801Kcal 25.4g
4 金	わかめ じゃこご飯			ししゃもフライ かみかみサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ・ししゃも・するめ・煮干し・鶏肉・豆腐・味噌	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・里芋・こんにゃく	もやし・人参・きゅうり・白菜キムチ・にんにく・ごぼう・大根・長ねぎ	796Kcal 28.4g
7 月	ズッキーニのミート ソーススパゲティ		メロン	ハーブウインナーサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・フランクフルト	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・バター・砂糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・ズッキーニ・トマト缶・きゅうり・キャベツ・パセリ・メロン	804Kcal 29.3g
8 火	ご飯		梅ゼリー	八宝菜 カクテキ	牛乳・豚肉・いか・えび・うすら卵・寒天・アガー	米・油・ごま油・油・でん粉・砂糖	人参・白菜・たけのこ・青梗菜・干し椎茸・長ねぎ・生姜・にんにく・大根・きゅうり・梅シロップ・桃缶	802Kcal 30.8g
9 水	麦ご飯		ゼリーボンチ	チキンカレー 茎わかめサラダ	牛乳・鶏肉・茎わかめ	米・麦・じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・こんにゃくゼリー	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・きゅうり・もやし・キャベツ・みかん缶・パイン缶・桃缶	847Kcal 24.3g
10 木	シュガートースト		さくらんぼ	キャロットラペ クリームシチュー	牛乳・ツナ・鶏肉・調理用牛乳	食パン・バター・マーガリン・砂糖・ごま・油・じゃが芋・小麦粉	人参・らっきょう漬・玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし缶・生姜・長ねぎ・パセリ・さくらんぼ	798Kcal 22.6g
<b>入梅の献立</b>								
11 金	梅じゃこご飯		あじさい ゼリー	しそ豆腐ナゲット 冬瓜スープ	牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・おから・かまぼこ・豆腐・寒天	米・油・パン粉・油・でん粉・砂糖	梅干し・玉ねぎ・長ねぎ・しそ・冬瓜・人参・小松菜・ほんしめじ・ぶどうジュース・りんごジュース	802kcal 27.8g
14 月	きなこ揚げパン			肉団子と春雨のスープ マカロニサラダ	牛乳・きな粉・豚肉・豆腐	ツイストパン・油・砂糖・ごま油・でん粉・春雨・マカロニ・マヨネーズ	長ねぎ・生姜・人参・たけのこ・きくらげ・白菜・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし缶	806Kcal 26.4g
15 火	ご飯			かつお節庵 生揚げのチーズ焼き 山菜汁	牛乳・かつお節・生揚げ・豚肉・味噌・チーズ・豆腐	米・ごま油・ごま・油・砂糖	たくあん・人参・玉ねぎ・にんにく・セロリ・えのきたけ・生姜・ごぼう・白菜・ほんしめじ・舞茸・わらび・ぜんまい・長ねぎ	820Kcal 32.9g
<b>和菓子の日献立</b>								
16 水	きんぴらご飯		水ようかん	ひじき入り卵焼き じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳・鶏肉・さつまいも・卵・豆腐・豚肉・ひじき・油揚げ・味噌・小豆・寒天	米・麦・油・砂糖・じゃが芋	人参・干しいただけ・ごぼう・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	797Kcal 32.6g
17 木	もろこしご飯		りんごゼリー	イカフライ レタスとかまぼこのスープ	牛乳・いか・かまぼこ・アガー	米・油・小麦粉・パン粉・砂糖	とうもろこし・ピーマン・生姜・長ねぎ・人参・玉ねぎ・レタス・りんごジュース・りんご缶	803Kcal 27.5g
18 金	発芽玄米ご飯			ひじきのふりかけ 和風グラタン キムチと卵のスープ	牛乳・ひじき・ちりめんじゃこ・ベーコン・鶏肉・調理用牛乳・味噌・チーズ・わかめ・かまぼこ・たまご	米・発芽玄米・砂糖・油・里芋・小麦粉・マカロニ・ごま・でん粉・マヨネーズ	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参・パセリ・白菜キムチ・長ねぎ	808Kcal 29.1g
<b>土曜授業日（お弁当をお持ちください）</b>								
21 月	枝豆ご飯		抹茶ミルク ゼリー	魚の塩麹焼き 豚汁	牛乳・油揚げ・赤魚・豚肉・豆腐・味噌・アガー・調理用牛乳	米・もち米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく・甘納豆	枝豆・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・抹茶	762Kcal 34.4g
22 火	レタス チャーハン		冷凍もも	春巻き キムチスープ	牛乳・卵・ハム・豚肉・豆腐・味噌	米・油・ごま油・砂糖・でん粉・春巻きの皮・春雨	生姜・長ねぎ・レタス・人参・たけのこ・白菜・干し椎茸・もやし・青梗菜・にら・白菜キムチ・冷凍桃	803Kcal 28.8g
<b>期末考査1日目（給食はありません）</b>								
<b>期末考査2日目（給食はありません）</b>								
25 金	丸パン		すいか	白身魚フライタルタルソース カレーポトフ	牛乳・メルルーサ・ベーコン・豚肉・ウインナー	丸パン・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・きゅうり・パセリ・ピーマン・長ねぎ・人参・キャベツ・セロリ・すいか	813Kcal 33.8g
28 月	ツナピラフ			鶏肉の唐揚げガーリック風味 小松菜のおかか和え トマトと卵のスープ	牛乳・ツナ・鶏肉・かつお節・ウインナー・卵	米・バター・でん粉・小麦粉・油	玉ねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・パセリ・にんにく・小松菜・キャベツ・えのきたけ・トマト・生姜・長ねぎ・セロリ	831Kcal 32.4g
29 火	ご飯			あじの甘酢あん 生揚げのオイスター炒め フォー	牛乳・あじ・豚肉・生揚げ・鶏肉	米・でん粉・砂糖・油・ごま油・フォー	生姜・ピーマン・長ねぎ・人参・エリンギ・いんげん・干し椎茸・白菜・もやし・にら	806Kcal 31.0g
30 水	麦ご飯		さわやか パインゼリー	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・生クリーム・寒天	米・麦・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・こんにゃく	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・セロリ・長ねぎ・トマト缶・きゅうり・キャベツ・パイン缶	818Kcal 23.6g

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。 \* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

\* 食材は果物以外全て加熱しています。