



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 1年間の給食を振り返ろう		あか		みどり		きいろ		栄 養 価 イ ン キ ー (kcal) 前(562) 中(752) 後(847)	
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
				血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
こんだてめい				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう		
2	月	■ごはん	牛乳	■さわら西京焼き ■ポン酢あえ ■豚汁 ■ぽんかん	さわら かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	小魚 牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにやく 大根 ねぎ ほんかん	米 じゃがいも さつまいも	あぶら	543 687 817
3	火	行事食:桃の節句 ■ちらし寿司	牛乳	■えびフライ ■菜の花のごまみそあえ ■あさりのすまし汁 ■さくらもち	かにかまぼこ たまご みそ えび かまぼこ あさり 豆腐	のり 牛乳 わかめ	にんじん 菜の花 こまつな	えだまめ れんこん かんぴょう かぶ 干しいたけ ねぎ キャベツ えのき	米 玄米 さとう パン粉 小麦粉 さくらもち	あぶら カカオ ごま	601 728 806
4	水	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■肉じゃが ■こぎつねサラダ ■さわにわん	豚肉 油揚げ はたて かまぼこ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな 広島菜	たまねぎ キャベツ こんにやく コーン だけのこ みすな 大根 干しいたけ ひよこ豆	米 じゃがいも さとう 車ふ はるさめ	あぶら ドレッシング ごま	529 667 775
5	木	■うま煮丼 (玄米入りごはん・ うま煮丼の具)	牛乳	■中華風たまご焼き ■野菜のナムル ■いちごクレープ	豚肉 厚揚げ たまご かにかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ しめじ えだまめ もやし 大豆もやし	米 玄米 さとう かたくり粉 クレープ	あぶら ごま油 ごま	578 710 837
6	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■じゃこ入りおひたし ■いなか汁 ■ひじきとツナの佃煮	厚揚げ 豚肉 高野豆腐 みそ かつお節 ツナ ちくわ とり肉	牛乳 小魚 ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし こんにやく はくさい ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま	533 667 792
9	月	■チキンカレー (玄米入りごはん)	ジ ョ ア	■かぼちゃのキッシュ ■ツナとブロッコリーのサラダ ■はるか	とり肉 たまご 高野豆腐 ウィンナー ツナ	シ ョ ア チ ー ズ	にんじん かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー パプリカ	たまねぎ えだまめ 白いんげん豆 コーン キャベツ はるか	米 玄米 さとう じゃがいも	油 加 入 ド レ ッ シ ン グ	597 784 879
10	火	■ごはん	牛乳	■ザクうまチキン ■梅びたし ■みそけんちん ■のり塩ビーンズ	とり肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 小魚 青のり	パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし こんにやく ごぼう 梅 大根 ねぎ 干しいたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう パン粉 じゃがいも	あぶら アーモンド	563 727 854
11	水	■スパゲティ ミートソース	牛乳	■白身魚のハーブ焼き(6年～) ■グリーンサラダ ■ヨーグルト	豚肉 豚レバー 高野豆腐 タラ	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ブロッコリー こまつな パプリカ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	スパゲティ さとう じゃがいも	オ イ ル 油 あ ぶ ら	548 717 785
12	木	9年卒業祝い給食 ■わかめ ごはん	牛乳	■はんぺんチーズフライ ■ビーンズポテトサラダ ■よかっぺ汁 ■セレクトデザート	はんぺん とり肉 みそ 厚揚げ	わ か め 牛 乳 チ ー ズ こ ん ぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	えだまめ いんげん豆 こんにやく ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 玄米 パン粉 小麦粉 じゃがいも デザート	あぶら アーモンド	549 718 834
16	月	■豆腐めし	牛乳	■ほうれん草のたまご焼き ■海そうサラダ ■なるとのみそ汁 ■かぼちゃのナッツがらめ	豆腐 油揚げ 卵 ハム なると みそ	牛乳 海そう	にんじん ほうれん草 こまつな パプリカ かぼちゃ かき菜	ごぼう こんにやく 干しいたけ 大根 たまねぎ キャベツ コーン はくさい しめじ	米 玄米 かたくり粉 じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング アーモンド	555 696 769
17	火	■ごはん	牛乳	■バサ竜田揚げ ■こまつなの煮びたし ■かき菜のみそ汁 ■みそおでん	バサ 油揚げ 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん かき菜	キャベツ たまねぎ 大根 干しいたけ こんにやく	米 さとう かたくり粉	ご ま あ ぶ ら	514 644 777
18	水	行事食:春の彼岸 ■カレーうどん ■ぼたもち	牛乳	■肉いなり ■とさあえ	豚肉 厚揚げ 肉いなり かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	うどん さとう ぼたもち	加 入 ご ま	598 782 860
19	木	■こめっこぱん	牛乳	■チリコンカン ■イタリアンサラダ ■ポトフ ■清見オレンジ	豚肉 高野豆腐 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ビーマン ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ ひよこ豆 きゅうり キャベツ 大根 セロリ コーン はくさい オレンジ	こめっこぱん 金時豆 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	524 694 783
23	月	■ごはん	牛乳	■白身魚の甘酢あんかけ ■ごぼうサラダ ■塩ちゃんこスープ ■せとが	タラ とり肉	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草 にら	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン えのき ねぎ せとが	米 かたくり粉 さとう 車ふ	油 ご ま ご ま 油	510 630 744
24	火	6年テーブルマナー ■ごはん	牛乳	■ハンバーグ ■アーモンドサラダ ■コロコロ野菜スープ ■豆乳プリン	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ レタス たまねぎ しめじ 大根 りんご	米 さとう 豆乳プリン	オ イ ル 油 ア ー モ ン ド	504 644 774
25	水	■ごはん	牛乳	■豆まめマーボ ■中華サラダ ■コーンと卵の中華スープ ■マーラーカオ	豚肉 豚レバー 高野豆腐 豆腐 大豆 くらげ あさり 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし 干しいたけ 大根 いんげん豆 コーン きゅうり キャベツ きくらげ たけのこ りんご	米 さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら ごま	610 773 894
26	木	■二色丼 (玄米入りごはん・ とりそばろ・ いりたまご)	ヨー グ ルト	■いそあえ ■なめこ汁(5年～) ■手作り小魚アーモンド	とり肉 たまご 高野豆腐 豆腐 みそ	のり ヨーグルト 小魚	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 なめこ ねぎ	米 さとう	あぶら アーモンド	529 719 841

※献立は変更になる場合があります。
※マヨネーズ・タルタルソースはすべて卵不使用です。