

日	曜	献立名	【赤】主に体をつくる				【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		小学校 エナジー たんぱく質 脂質	中学校
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油類・糖実				
1	木	ごはん ぎゅうにゅう すとり ちゅうかスープ	とりにく だいず なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ にんにく しょうが もやし えのきたけ コーン	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	673 kcal 31.4 g 23.3 g	校外学習		
* 端午の節句献立 *												
2	金	たけのこごはん 牛乳 ツナあえ すまし汁 かしわ餅	鶏肉 油揚げ まぐろ油漬 豆腐 かまぼこ	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ たけのこ 枝豆 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん 砂糖 ごまドレッシング 小豆 砂糖 米粉 油		678 kcal 23.7 g 15.3 g	783 kcal 27.0 g 16.8 g		
7	水	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツサラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 甘夏みかん パイン	パン じゃがいも 油		655 kcal 27.1 g 23.3 g	813 kcal 33.0 g 28.2 g		
8	木	ブルコギ丼 牛乳 わかたまスープ	牛肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく たまねぎ 切干し大根 もやし えのきたけ	ごはん 春雨 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油	605 kcal 25.9 g 17.4 g	740 kcal 30.3 g 19.8 g		
9	金	チャンポンめん 牛乳 杏仁豆腐	豚肉	牛乳 練乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬け 黄桃 パイン	ソフトめん 砂糖 水あめ	ごま油	621 kcal 26.6 g 15.9 g	736 kcal 31.1 g 17.6 g		
12	月	ひじき丼 牛乳 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	こんにゃく 枝豆 コーン しょうが ごぼう 大根	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	代休	749 kcal 29.2 g 22.9 g		
13	火	ごはん 牛乳 米粉のコロッケ おひたし 土佐煮	豚肉 牛肉 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん バセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ 切干し大根 たけのこ こんにゃく しいたけ 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米粉パン粉	油		643 kcal 23.7 g 21.1 g	781 kcal 27.8 g 24.0 g	
14	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ	豚肉 生揚げ まぐろ油漬	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 こんにゃく キャベツ きゅうり 切干し大根	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	636 kcal 27.2 g 20.2 g	780 kcal 32.0 g 23.2 g		
15	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 白みそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ もやし 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	616 kcal 28.0 g 18.5 g	750 kcal 32.6 g 20.8 g		
16	金	肉うどん 牛乳 ごぼうと大豆の揚げ煮	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	大根 たまねぎ しいたけ ごぼう	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま		677 kcal 33.5 g 27.6 g	797 kcal 39.7 g 32.4 g		
19	月	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 若竹汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん わかめ	たまねぎ ごぼう れんこん コーン 切干し大根 たけのこ えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	603 kcal 25.2 g 18.2 g	737 kcal 29.4 g 20.7 g		
* 地産地消の日（しんしろ茶） *												
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉のしんしろ茶揚げ 塩昆布あえ たまねぎのみそ汁	鶏肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 生揚げ みそ	牛乳	お茶 塩昆布 にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 米粉 片栗粉 じゃがいも	油	612 kcal 28.2 g 20.2 g	749 kcal 32.9 g 22.9 g		
21	水	クロスロールパン 牛乳 あじフライ ポテトサラダ ABCスープ	あじ 鶏肉 鶏肉	牛乳		きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	652 kcal 29.5 g 26.2 g	747 kcal 33.4 g 29.7 g		
22	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根 キャベツ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	609 kcal 24.1 g 19.3 g	735 kcal 27.7 g 21.5 g		
23	金	ハヤシめん 牛乳 豆まめサラダ	豚肉 大豆	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 トマト ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ 枝豆 切干し大根 キャベツ	ソフトめん 米粉のハヤシルウ イタリアンドレッシング	油	650 kcal 29.0 g 18.7 g	773 kcal 34.3 g 21.2 g		
26	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き きんぴらごぼう 沢煮わん	さば みそ 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳		ごぼう 枝豆 大根 しいたけ	ごはん 砂糖 米粉 砂糖 じゃがいも		627 kcal 28.9 g 19.7 g	766 kcal 34.0 g 22.1 g		
27	火	ドライカレー 牛乳 グリーンサラダ	牛肉 豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 切干し大根 きゅうり 枝豆	ごはん 米粉のカレールウ		638 kcal 25.8 g 22.0 g	786 kcal 30.3 g 25.4 g		
28	水	くろロールパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ 豆乳コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ たまねぎ コーン 枝豆	パン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ラード 油	660 kcal 27.6 g 21.8 g	804 kcal 27.6 g 25.3 g		
29	木	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくソースあえ ごまキャベツ 合わせみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳		しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま	油	646 kcal 25.9 g 21.5 g	784 kcal 30.5 g 24.2 g		
30	金	塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ(小)2コ(中)3コ ナムル	豚肉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ しょうが キャベツ 切干し大根	ラーメン 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	ごま油 油 ラード 油 ごま油	648 kcal 25.2 g 23.7 g	781 kcal 30.4 g 28.5 g		