

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	給食試食会 むぎごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうつくね こまつなのおひたし はるさめスープ すだちゼリー	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かつおぶし とりにく	たまねぎ ごぼう しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん はねぎ	587 kcal 24.2 g 16.2 g 1.7 g
3火	あんかけやきそば	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう そらまめ	ラーメン あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ キャベツ そらまめ ほししいたけ にら にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ しょうが ごぼう えだまめ	676 kcal 33.7 g 26.1 g 2.2 g
4水	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	かみかみあえ ベーコンときゃべつのスープ	こめ むぎ あぶら パター ごま ごまあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ちり めんじゃこ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし だいこん ごぼう きゅうり キャベツ パセリ	554 kcal 22.1 g 21.5 g 1.8 g
5木	ロールパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コーンサラダ まなづるなつまかん	ロールパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし なつまかん	665 kcal 27.8 g 27.1 g 2.4 g
6金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ たけのこ しょうが にんじん にんにく こまつな コーンペースト はねぎ	536 kcal 24.0 g 17.0 g 1.9 g
9月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	イタリアンサラダ まなづるなつまかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう パター オリーブあぶら	ぎゅうにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし なつまかん	593 kcal 21.1 g 19.9 g 1.5 g
10火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	だいずのあげに てづくりみかんゼリー	ラーメン ごま ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ゼラチン	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にら にんじん オレンジジュース みかんかん	577 kcal 29.1 g 21.4 g 1.9 g
11水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたのかくに ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ きくらげ	608 kcal 23.3 g 25.3 g 1.2 g
12木	ツナコーントースト	ぎゅうにゅう	ミネストローネ ニューサマーオレンジ	しょくパン エッグケアマヨネーズ あぶら マカロニ	ツナ ベーコン ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんにく セロリー キャベツ にんじん パセリ トマト ニューサマーオレンジ	626 kcal 22.0 g 29.7 g 2.1 g
13金	うめちりごはん	アシド ミルク	カマスのフライ ふわふわスープ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	アシドミルク かます たまご ベーコン こなチーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ	627 kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g
17火	なすのミートソースパスタ	ぎゅうにゅう	ジャガバター ニューサマーオレンジ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたひきにく ひよこまめ こなチーズ プレスハム ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす とうもろこし えだまめ ニューサマーオレンジ	613 kcal 25.2 g 23.0 g 2.1 g
18水	ビビンバ	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ワンタン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんにく きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ もやし	559 kcal 24.1 g 18.3 g 1.7 g
19木	くろパン	ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース じゃがいものハニーサラダ コンソメスープ	くろパン こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも はちみつ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく りんご きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	616 kcal 26.3 g 26.1 g 2.2 g
20金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さばのやきづけ ハートけんちんじる さくらんぼ	こめ むぎ こんにゃく ふ	ぎゅうにゅう まさば とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう ねぎ さくらんぼ	576 kcal 27.0 g 20.1 g 1.8 g
23月	ジューシー	ぎゅうにゅう	イナムドウチ てづくりパインゼリー	こめ むぎ あぶら こんにゃく	ぶたにく こんぶ かまぼこ ぶたにく さつまあげ みそ ぎゅうにゅう ゼラチン	にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ こまつな パインかん	558 kcal 22.4 g 17.6 g 2.1 g
24火	カレーうどん	ぎゅうにゅう	チーズはるまき	うどん かたくりこ さとう じゃがいも はるまきのかわ あぶら	とりにく かつおぶし プロセスチーズ ぎゅうにゅう	ほししいたけ たまねぎ こまつな ねぎ グリンピース	576 kcal 28.4 g 20.0 g 1.9 g
25水	6月誕生日給食 むぎごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい ナムル	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく するめいか ぎゅうにゅう	にんじん ほうさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	472 kcal 20.8 g 12.2 g 1.4 g
26木	ソフトフランス	ぎゅうにゅう	とりにくのクラッカーあげ レタスとトマトのスープ	ソフトフランスパン こむぎこ ソーダクラッカー あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ほうれんそう トマト レタス たまねぎ	613 kcal 22.7 g 25.0 g 1.5 g
27金	むぎごはん セレクト給食	ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ だいこんのみそしる ①さかなのドレッシングおし ②さかなのみそマヨおし	こめ むぎ ごま さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ しいら あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	こまつな たまねぎ にんじん ほんしめじ パセリ だいこん はねぎ	500 kcal 27.5 g 14.1 g 2.1 g
30月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あげじゃがいものそぼろに おふのすましじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース はねぎ こまつな	593 kcal 20.7 g 18.0 g 1.7 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。