

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)	1人当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそいため にらととうふのスープ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	しょうが にんじん ピーマン にら	572 kcal 20.0 g 19.8 g 1.9 g
3火	カレーなんばんうどん	ぎゅうにゅう	ナムル ふくまめこんぶいり	うどん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	かつおぶし さばがし とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	467 kcal 22.3 g 15.1 g 1.3 g
4水	おやこどん	ぎゅうにゅう	いもだんごじる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さばがし	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ こまつな	587 kcal 26.1 g 18.8 g 2.4 g
5木	ロールパン	ぎゅうにゅう	さかなのみそマヨネーズむし とりにくのフォー	ロールパン エッグケア ピーフン	しろさけ みそ ぎゅうにゅう とりにく	エリンギ にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが もやし はねぎ	654 kcal 33.7 g 28.7 g 2.5 g
6金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ コールスローサラダ	こめ むぎ バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ とうもろこし	624 kcal 20.8 g 24.8 g 1.5 g
9月	ちゃめし	ぎゅうにゅう	おでん おひたし	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ かつおぶし さばがし やきのり	にんじん だいこん こまつな もやし	513 kcal 21.5 g 11.3 g 2.0 g
10火	やさいラーメン	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ヨーグルト	ラーメン あぶら	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ にら キャベツ しなちく にんじん	639 kcal 26.4 g 28.0 g 1.7 g
12木	くろパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン じゃがいものハニーサラダ	くろパン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ バター じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく エダムチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	602 kcal 25.3 g 23.7 g 2.2 g
13金	チキンとビーンズカレー	ぎゅうにゅう	きりぼしサラダ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	とりにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース りんご きりぼしだいこん きゅうり ぼんかん	605 kcal 21.4 g 15.4 g 1.6 g
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが わかめのみそじる	こめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし さばがし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう	551 kcal 23.8 g 15.3 g 2.2 g
17火	あんかけやしきそば	ぎゅうにゅう	にらたまスープ はるみ	ラーメン あぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	たけのこ キャベツ しいたけ にら にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ はるみ	548 kcal 32.3 g 15.7 g 1.9 g
18水	誕生日給食 タコライス	ぎゅうにゅう	だいこんとはくさいみそじる	こめ むぎ あぶら	ぶたひきにく ガルパングリッツ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト だいこん ほうれんそう はくさい	554 kcal 22.6 g 16.5 g 2.4 g
19木	ツナコーントースト	ぎゅうにゅう	じゃがいもとベーコンのスープ えだまめとひじきのサラダ	しょくパン エッグケア じゃがいも ごまあぶら さとう	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん パセリ だいこん きゅうり えだまめ	550 kcal 18.7 g 29.5 g 2.2 g
20金	なかよしきゅうしょく わかめごはん	アシド ミルク	とりにくのてりやき ジャーマンポテト ポイルブロッコリー まなづるデコポン	こめ むぎ じゃがいも バター	わかめ アシドミルク とりにく ベーコン ガルパングリッツ	たまねぎ パセリ にんにく ブロッコリー デコポン	650 kcal 23.0 g 14.4 g 1.7 g
24火	ミートソースパスタ	ぎゅうにゅう	はくさいとベーコンのスープ てづくりゼリー	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく ガルパングリッツ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ゼラチン	にんにく にんじん たまねぎ トマト はくさい チンゲンサイ みかんかん オレンジジュース	505 kcal 24.3 g 18.2 g 1.8 g
25水	あじのかばやしきどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ごまあえ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	まあじ ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ほうれんそう もやし	577 kcal 23.2 g 19.1 g 2.1 g
26木	チーズハンバーガー	ぎゅうにゅう	コーンクリームシチュー フレンチサラダ	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ハンバーグ プロセスチーズ ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし コーンペースト きゅうり はくさい だいこん レモン	752 kcal 32.3 g 37.1 g 2.6 g
27金	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	あげシューマイ ワンタンスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが ぶどうゼリー	667 kcal 25.7 g 24.4 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。