

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杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	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	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから かつおぶし とりにつく とうふ	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	558 kcal 24.9 g 16.7 g 1.7 g
2火	きつねうどん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう	うどん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにつく なると かつおぶし さばぶし あぶらあげ とりにつく	こまつな にんじん ねぎ しょうが ごぼう えだまめ	701 kcal 31.4 g 31.6 g 1.9 g
3水	給食試食会 むぎごはん	ぎゅうにゅう	カマスのフライ ごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる みしょうかん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう カマス たまご あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん はねぎ みしょうかん	628 kcal 29.5 g 22.4 g 1.9 g
4木	ピザパン	ぎゅうにゅう	かみかみあえ サマーシチュー	コッパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにつく	たまねぎ ほんしめじ ピーマン だいこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ トマト	566 kcal 29.5 g 20.2 g 2.8 g
5金	むぎごはん	アソド ミルク	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	ぶたにく たまご とりにつく アソドミルク	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	547 kcal 21.8 g 10.3 g 1.7 g
8月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	イタリアンサラダ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター オリーブあぶら	ぶたにく ウィンナー 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 ニューサマーオレンジ	593 kcal 21.1 g 19.9 g 1.5 g
9火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	だいたいのあげに はちみつレモンゼリー	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 なると ぎゅうにゅう だいたいの しらす	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ たら にんじん はちみつレモンゼリー	611 kcal 27.2 g 21.0 g 1.8 g
10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 とうふ	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	616 kcal 24.1 g 25.8 g 1.2 g
11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	ロールパン じゃがいも あぶら さとう	だいたいの ぶたにく ベーコン ガルパングリッツ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし	648 kcal 27.3 g 27.1 g 2.4 g
12金	うめちりごはん	ぎゅうにゅう	とりにつくのこうみやき かきたまじる	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ たまご しらす	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな うめ あおじそ	557 kcal 26.2 g 21.4 g 2.5 g
15月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	はつぼうさい やきぎょうざ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	ぶたにく するめいか ぎゅうにゅう	にんじん はくさい こまつな 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	567 kcal 23.1 g 19.3 g 1.6 g
16火	なすのミートソースパスタ	ぎゅうにゅう	じゃがバター みしょうかん	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく ガルパングリッツ こなチーズ 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 みしょうかん	613 kcal 25.2 g 23.0 g 2.1 g
17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 あぶら ワンタンのかわ	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 はくさい	558 kcal 23.8 g 18.1 g 1.7 g
18木	くろパン	ぎゅうにゅう	とりにつ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 あぶら はちみつ	とりにつく ぎゅうにゅう ウィンナー	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	639 kcal 27.6 g 28.0 g 2.3 g
19金	むぎごはん	アソド ミルク	のむヨーグルト さばのやきづけ けんちんじる	こめ むぎ こんにゃく ふ	アソドミルク 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	551 kcal 24.4 g 13.3 g 1.8 g
23火	カレーうどん	ぎゅうにゅう	チーズはるまき ゆでとうもろこし	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	とりにつく 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 グリーンピース とうもろこし	603 kcal 29.6 g 20.5 g 2.1 g
24水	ジュース	ぎゅうにゅう	イナムドゥチ(おきなわふうとんじる) マーラーカオふうむしパン	こめ むぎ あぶら こんにゃく プレミックスこ くらざとう	ぶたにく きざみこんぶ かまぼこ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ	590 kcal 22.5 g 20.0 g 2.4 g
25木	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ ぶどうゼリー	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ぶどうゼリー ココア	556 kcal 21.1 g 23.4 g 1.6 g
26金	セレクト給食 むぎごはん	ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ なつやさいのみそしる ①さかなのドレッシングむし ②さかなのみそマヨむし	こめ むぎ ごま さとう オリーブあぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ しいら きざみこんぶ とうふ あぶらあげ かつおぶし	こまつな たまねぎ にんじん しめじ パセリ かぼちゃ さやいんげん	513 kcal 28.6 g 14.5 g 2.0 g
29月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あげじゃがいものそばろに 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 ぶたにく かつおぶし こんぶ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース はねぎ こまつな	587 kcal 20.7 g 18.0 g 1.7 g
30火	しおねぎラーメン	ぎゅうにゅう	てづくりしゅうまい	ラーメン ごまあぶら ごま さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ぶたにく なると やきぶた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし はねぎ しょうが	553 kcal 31.3 g 20.4 g 1.9 g

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