

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価		
			主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
桃の節句献立 											
1	金	ちらしずし	さわらの西京焼き	さわら さいきょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ れんこん ほししいたけ かんぴょう	ごめ さとう		690 33.6	814 37.4
			菜の花和え			なのはな にんじん	もやし	さとう	ごま		
			ふぐのすまし汁	とうふ ふく		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たけのこ				
			さくらもち	あずき				さとう もちごめ			
4	月	クロワッサン(小)	クロワッサン(たまご)		ぎゅうにゅう			クロワッサン		803 24.6	1028 30.0
			豆乳クリームスパゲッティ	とうにゅう ベーコン		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	スパゲッティ	あぶら シチュールウ		
			小松菜と鶏のごまサラダ	とりにく		ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま あぶら		
5	火	ごはん	ベジタブルカレー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ れんこん とうもろこし しょうが にんにく	ごめ	あぶら カレールウ	705 26.6	878 32.3
			星のハンバーグ	とりにく ぶたにく だいた			たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう			
			ミルメークコーヒームース		ぎゅうにゅう れんにゅう			さとう みずあめ			
6	水	ごはん	チャブチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たら	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	642 25.9	789 29.8
			トック	とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ	トック(しらたまご)			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
中学校卒業お祝い献立 											
7	木	はちみつパン(小)	ビーフシチュー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	700 26.7	868 33.0
			(ビーフシチュールウ)		にゅう	トマト	たまねぎ	ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
			(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	ごむぎこ さとう	あぶら		
			ゆずきサラダ	とりにく		はなっこりー	キャベツ とうもろこし ゆずき	さとう	あぶら		
			(中)お祝いケーキ【米粉と豆乳いちご】	とうにゅう			いちご	ごめこ さとう みずあめ			
(小)豆乳プリン	とうにゅう				さとう みずあめ						
8	金	ごはん	たらの電田揚げ	たら	ぎゅうにゅう			ごめ でんぶん	あぶら	650 25.5	
			貝だくさんのみそ汁	とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	さつまいも			
			かぶとほうれんそうのツナサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう にんじん	かぶ	さとう	あぶら		
			ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
11	月	ごはん	いわしの生煮	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	ごめ さとう でんぶん		613 27.2	759 32.9
			はすのさんばい			にんじん	れんこん	さとう	ごま		
			鶏団子汁	とりにく とうふ しろみそ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう				
12	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ	ごうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	661 28.9	820 34.2
			アツタリのごま和え	まぐろみずに		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		卵抜マヨネーズ ごま		
13	水	ごはん	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ りんご	ごめ さとう パンこ		674 23.6	802 27.0
			はりはり漬け				きりぼしだいこん たくあん	さとう			
			けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
14	木	コッペパン	チョコパテ		ぎゅうにゅう			パン		625 29.7	754 35.3
			さけのサルサソース	さけ		トマト	たまねぎ にんにく	でんぶん	あぶら		
			野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
15	金	ごはん	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	615 27.3	841 36.1
			中華風サラダ	とりにく	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
			(中)しゅうまい2個	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん			
小学校卒業お祝い献立 											
18	月	黒糖パン(小)	ポテトとお米のさきみカツ	とりにく	ぎゅうにゅう			こくとらん ごめ じゃがいも	あぶら	651 24.0	787 29.4
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
			(小)お祝いケーキ【米粉と豆乳いちご】	とうにゅう			いちご	ごめこ さとう みずあめ			
			(中)豆乳プリン	とうにゅう				さとう みずあめ			
19	火	ごはん	すき焼き	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	ごめ しらたき さとう	あぶら	824 33.3	
			和え物	とりにく		なのはな	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
			厚焼玉子	たまご				さとう でんぶん			
			ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
21	木	コッペパン	ソフトチーズ		ぎゅうにゅう チーズ			パン		684 28.6	829 33.8
			かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム		シチュールー		
			マカロニサラダ	まぐろみずに		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	マカロニ	卵抜マヨネーズ		
22	金	ごはん	八宝菜	ぶたにく いか ずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごめ でんぶん	あぶら	646 25.3	805 30.0
			ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
			大学芋					さつまいも さとう でんぶん	あぶら くるごま		
25	月	ごはん	ハヤシライスの具	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	ごめ じゃがいも	あぶら	642 21.3	798 25.1
			(ハヤシルウ)	ぶたにく			トマト	さとう でんぶん ごむぎこ			
			フルーツ杏仁ミックス				おうとう バインアップル				
			(杏仁風ゼリー)	とうにゅう				みずあめ			

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。