

日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	ねつちから 熱や力になるもの(黄)	からだちようし 体の調子を整えるもの(緑)	
9	すい水	ごはん		マーボー豆腐 わかめスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく みそ わかめ けずり だいす あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ながねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ コーン たけのこ	600kcal 25.6g
10	もく木	ごはん		鯖の塩焼き 貝汁 きんぴらごぼう くだもの	さば だいす とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	602kcal 28.6g
11	きん金	ゆかりごはん		厚焼き卵 豚汁 ごまあえ	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	ゆかり ながねぎ しいたけ だいこん にんじん もやし こまつな	619kcal 25.7g
14	けつ月	1年生 給食はじまり ポークカレー ライス		3色ピクルス フルーツヨーグルト しっかり食べよう野菜350	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり フルーツミックス	618kcal 18.6g
15	か火	パンパン		チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいす とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ コーン	662kcal 18.3g
16	すい水	ピピンバ		ワンタンスープ さかなナッツ	ぶたにく ぶたにく けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタン アーモンド さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	676kcal 24.6g
17	もく木	進級入学おめでとう お祝い献立 赤飯		松風焼き 春のお吸いもの 白菜と油揚げの煮びたし	ささげ とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ わかめ こんぶ けずり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま パンこ さとう あぶら	ながねぎ えのき にんじん はくさい もやし	622kcal 24.9g
18	きん金	旬の食材 たけのこ たけのこごはん		ちくわの石垣揚げ 青菜と豆腐のすまし汁 香りキャベツ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら	たけのこ にんじん こまつな えのき たまねぎ キャベツ しょうが	616kcal 22.5g
21	けつ月	こくとうパン		クリームシチュー ツナサラダ りんごジュース	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース だいこん きゅうり コーン りんごジュース	632kcal 26.1g
22	か火	ごはん		旬の食材 新たまねぎ 赤魚の香味焼き 新玉ねぎのみそ汁 ちくぜん煮 くだもの	あかうお みそ あぶらあげ けずり とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのき こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	600kcal 30.7g
23	すい水	ごはん		ひじきと豆腐のハンバーグ じゃこキャベツ こんさいじる 根菜汁	とうふ ぶたにく ひじき たまご じゃこ こんぶ みそ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん	616kcal 26.8g
24	もく木	わかめごはん		メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	わかめ メルルーサ とりにく たまご とうふ けずり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん	605kcal 24.8g
25	きん金	はちおうじ 八王子 ナポリタン		クリームスープ あお 青のりポテト	ウインナー みそ ベーコン なまクリーム あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	617kcal 23.3g
28	けつ月	ごまごはん		ししゃもの磯辺焼き にく 肉じゃが いろどあ 彩り和え	ししゃも あおのり ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ	601kcal 26g
30	すい水	100年フード はちおうじ かてめし		しろみぎかなのそうとやき 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくのみそ汁 くだもの	とりにく あぶらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ	647kcal 29.3g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。