

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 たんぱく質
		しほじょう 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ちゆうけつ 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 体の調子を整えるもの(緑)	
2	げつ 月	きなこ 揚げぱん		野菜と豆のポトフ じゃこサラダ	きなこしろいんげんまめ とりにく ウィンナー けずり じゃこぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん しょうが にんにく コーン	628kcal 24.9g
3	か 火	桃の節句献立 五目 ちらしずし		魚の利休焼き 吉野汁 ひなまつり白玉	とりにく あぶらあげ ぶり みそ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも でんぱん しらたまこ	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ いんげん しょうが だいこん たけのこ はくさい ぼんとうねぎ いちご フルーツミックス	664kcal 27.6g
4	すい 水	五穀ごはん		厚揚げのチーズ田楽 五目煮豆 じゃこ入りにらたまスープ	なまあげ みそ チーズ だいず とりにく こんぶ じゃこ たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび さとう あぶら ごま でんぱん	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう たまねぎ しいたけスライス にら	648kcal 28.6g
5	もく 木	ごはん		とりのてりやき 呉汁 茎わかめのきんぴら	とりにく だいず とうふ みそ けずり くわがめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう	616kcal 25g
6	きん 金	とりごぼう ピラフ		キャベツとベーコンのスープ パリパリれんこんサラダ 干し芋のカップケーキ	とりにく ハム けずり たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター ごまあぶら こむぎこ さとう ほしいも	ごぼう にんじん グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ パセリ コーン れんこん	686kcal 19.1g
9	げつ 月	たきこみ ごはん		厚焼きたまご 浅漬け 大根のみそしる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	しいたけ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん きゅうり はくさい だいこん ながねぎ	603kcal 25g
10	か 火	ごはん		マーボー豆腐 もやしとたけのこの中華スープ まめナッツ黒糖	とうふ ぶたにく みそ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら アーモンド	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ	653kcal 27g
11	すい 水	3.11 復興支援献立 三陸 わかめごはん		ささかまぼこの南部揚げ 切り干し大根とツナの炒め煮 八杯汁 果物	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ けずり ツな ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さといも でんぱん さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ながねぎ はくさい しいたけ だいこん	600kcal 20.2g
12	もく 木	旬の食材 菜の花 ごまじゃこ ごはん		豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 さつまいものみそ汁	じゃこ とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま バター パン こあぶら さとう あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ だいこん しょうが なばな こまつな にんじん コーン えのき ながねぎ	665kcal 28.6g
13	きん 金	ココア クリームサンド		きのこのクリームシチュー 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツな	パン バター さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ マッシュルーム コーン だいこん きゅうり りんごジュース	668kcal 18.9g
16	きん 金	滝山城御膳 氏照 ごはん		魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごまあえ 寄居町のトントロリンスープ	ます かまぼこ ぶたにく けずり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こむぎこ でんぱん ごま ぶがあられ あぶら さとう	にんじん もやし こまつな しょうが えのきたけ コーン ながねぎ	657kcal 28.5g
17	げつ 月	旬の食材 新じゃが ごまごはん		焼きししゃも 新じゃがのぴり辛煮 野菜のおかか和え 果物	ししゃも ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし	630kcal 22.8g
18	か 火	最強の あんかけ焼きそば		しっかり食べよう野菜350 白いんげん豆のスープ 焼きりんご	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ けずり ぎゅうにゅう	めん あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく はくさい しいたけ パセリ りんご	657kcal 23g
19	すい 水	うまいエコカレー		ABCスープ ピーチヨーグルト	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ ももかん	671kcal 18.3g
23	げつ 月	6年生卒業お祝い献立 赤飯	ジ ョ ア	鶏の唐揚げ お祝いすまし汁 彩り和え	とりにく あずき かまぼこ あぶらあげ かつおぶし とうふ ジョア	こめ もちごめ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう たけのこ こまつな もやし しめじ	639kcal 28.6g

※材料などの都合により献立を変更・追加をすることがあります。ご了承ください。