



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりようめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
8	水	ごはん		肉豆腐 野菜のおかか和え 豆黒糖 果物	とうふ ぶたにく かつおぶしこ いりだいず ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう でんぱん くらざとう あぶら	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん さやえんどう こまつな	614kcal 24.4g
9	木	ごはん		さばの塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	さば あぶらあげ みそ けずり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	かぶ ながねぎ しめじ ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう	660kcal 24.8g
10	金	1年生 給食はじまり カレーライス		コールスロー ピーチヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ おうとうかん にんじん	657kcal 18.2g
13	月	きなこ揚げパン		はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ バター ごま ごまあぶら	たまねぎ はくさい コーン キャベツ にんじん こまつな	608kcal 22.1g
14	火	旬の食材 たけのこ たけのこ ごはん		ししゃもの磯辺焼き 小松菜とあぶらげの煮びたし 呉汁 果物	とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ けずり ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	たけのこ ながねぎ もやし しめじ にんじん だいこん こまつな	605kcal 25.9g
15	水	しっかり食べよう野菜350 ジャージャー麺		チンゲンサイと卵のスープ ごまめナッツ	ぶたにく とりにく たまご みそ けずり いりこ ぎゅうにゅう	むしめん さとう でんぱん グラニューとう あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり しめじ チンゲンツアイ にんじん	619kcal 28.5g
16	木	進級おめでとう お祝い献立 赤飯		松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどり和え	あずき とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ けずり かつおぶしこ わかめ だしこんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ パンこ さとう ごま ごま	ながねぎ えのきたけ もやし にんじん こまつな	604kcal 24.8g
17	金	エビチャーハン		鶏肉とだいずの炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ 果物	ハム むきえび だいず とりにく たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく コーン クリーム コーン きくらげ にんじん こまつな	601kcal 25.4g
20	月	ミルクパン		ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン りんご レモン にんじん こまつな	682kcal 25.5g
21	火	わかめごはん		鶏肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ちりめんじゃこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん じゃがいも こんにやく さとうごま あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん	676kcal 26.9g
22	水	二色丼		きのこ汁 茎わかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ けずり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ながねぎ ごぼう さやいんげん チンゲンツアイ にんじん	600kcal 23.9g
23	木	胚芽パン 八王子ナポリタン		魚の香草パン粉焼き ポトフ	メルルーサ ベーコン みそ とりにく けずり ぎゅうにゅう	パン パンこ スパゲティ さとう じゃがいも オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ はくさい しょうが パセリ にんじん ブロッコリー	662kcal 31.8g
24	金	ひじきごはん		ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	あぶらあげ とりにく ちくわ たまご とうふ けずり ツナ ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぱん あぶら ごまあぶら ごま	しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン にんじん	688kcal 27.2g
27	月	旬の食材 新たまねぎ ごはん		鮭のごまみそ焼き 新たまねぎの肉じゃが だし塩の浅漬け	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	ながねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり はくさい にんじん	608kcal 27.3g
28	火	ごはん		豚肉の生姜焼き きゅうりと大根の南蛮漬け 田舎汁	ぶたにく とりにく なまあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ しょうが ながねぎ しいたけ だいこん きゅうり にんじん	621kcal 23.8g
30	木	100年フード はちおうじ かてめし		白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁	とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ ごまあぶら	しょうが しめじ だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ にんじん さやえんどう こまつな	613kcal 27.5g

※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。