

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
		しやしよく 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)	なつ ちから 熱や力になるもの(黄)	からだ ちようし ととの 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 けずりぶし 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	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ コーン だけのこ	623kcal 25g
10	もく 木	旬の食材：さば ごはん		さばの塩焼き 呉汁 きんぴらごぼう くだもの	さば だいす みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん 柑橘系果物	689kcal 25.5g
11	きん 金	ゆかりごはん		厚焼き卵 豚汁 ごまあえ	みそ たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ながねぎ いら しいだけ だいこん にんじん ゆかり もやし こまつな	627kcal 26g
1年生 給食はじまり								
14	げつ 月	ポーク カレーライス		3色ピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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	642kcal 18.1g
15	か 火	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 バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース コーン 柑橘系果物	610kcal 24.1g
進級おめでとう お祝い献立								
16	すい 水	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 けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ パンこ さとう ごま あぶら	ながねぎ えのき にんじん はくさい もやし	6110kcal 26.1g
17	もく 木	ピビンバ		ワンタンスープ さかなナッツ	ぶたにく いりこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう アーモンド ごま ワンタン ごまあぶら	ながねぎ にんじん もやし しょうが にんにく しいだけ だいこん こまつな	654kcal 24.7g
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 けずりぶし 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	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	609kcal 24g
21	げつ 月	セサミパン		クリームシチュー ナッツサラダ りんごジュース	とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ だいこん グリンピース にんじん コーン キャベツ きゅうり りんごジュース	601kcal 18.9g
22	か 火	旬の食材 新たまねぎ ごはん		あかうおの香味焼き 新玉ねぎみそ汁 ちくぜん煮 くだもの	あかうお みそ あぶらあげ けずりぶし とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく 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 だけのこ さやいんげん 柑橘系果物	600kcal 27.7g
23	すい 水	ごはん		ひじきと豆腐のハンバーグ 根菜汁 じゃこキャベツ	とうふ ぶたにく ひじき たまご みそ じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ しょうが	607kcal 26.2g
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 とりにく メルルーサ とうふ けずりぶし たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ もやし	605kcal 26.4g
25	きん 金	ぼろ 八王子ナポリタン		クリームスープ 青のりポテト くだもの	ウインナー ハム みそ ぎゅうにゅう あおのり なまクリーム	スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう バター じゃがいも こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ ほうれんそう 柑橘系果物	669kcal 21.7g
30	すい 水	かてめし		白身魚の桑都焼き はちくんのみそ汁 ピリリ漬け くだもの	ほき ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しめじ にんじん だいこん ごぼう こまつな しいだけ キャベツ さやいんげん しょうが ながねぎ 柑橘系果物	610kcal 27.8g

※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。