

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
		しゅよく 主食	ぎゅうに 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)	からだをようじ、まごの 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 くだもの	とうふ ぶたにく かつおぶし粉 いりだいす ぎゅうにゆう	こめ しらたき でんぶ ん さとう 黒砂糖 あぶら	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん こまつな さやえんどう かんぎつつけいくだもの	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 とりにく みそ わかめ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	かぶ ながねぎ しめじ こぼろ だけのこ にんじん さやえんどう	660kcal 24.8g
10	金	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	とりにく きなこ ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ 牛乳 ぎゅうにゆう	パン さとう こむぎこ バター こまあぶら あぶら こま	たまねぎ キャベツ はくさい コーン にんじん こまつな	608kcal 22.1g
1年生 給食はじまり								
13	月	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 ぎゅうにゆう	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 グリンピース りんご キャベツ おうとう缶 にんじん	657kcal 18.2g
しっかり食べよう野菜350								
14	火	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	とりにく みそ ぶたにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゆう たまご	むし中華めん でんぶ ん さとう こま グラニュー糖 あぶら アーモンド こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり しめじ にんじん チンゲンツァイ	619kcal 28.5g
15	水	ミルクパン		ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいす ぶたにく ツナ ぎゅうにゆう	パン バター さとう こま じゃがいも こむぎこ	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース りんご缶 レモン こまつな にんじん	682kcal 25.5g
旬の食材 たけのこ								
16	木	たけのこごはん		ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの	ぶたにく とうふ とりにく みそ ししゃも けずりぶし あぶらあげ だいす あおのり ぎゅうにゆう	こめ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	たけのこ だいこん もやし しめじ ながねぎ にんじん こまつな かんぎつつけいくだもの	605kcal 25.9g
17	金	エビチャーハン		鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ くだもの	えび とうふ ハム だいす けずりぶし たまご とりにく ぎゅうにゆう	こめ でんぶ ん あぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん コーン ながねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ こまつな かんぎつつけいくだもの クリームコーン	601kcal 25.4g
進級おめでとう お祝い献立								
20	月	赤飯		松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどりしめじ くだもの	あすき とうふ とりにく みそ かまぼこ けずりぶし たまご わかめ こんぶ ぎゅうにゆう	こめ もちこめ あぶら ばんこ さとう 黒こま こま	にんじん ながねぎ もやし えのき こまつな かんぎつつけいくだもの	604kcal 24.8g
21	火	わかめごはん		鶏肉のココロ揚げ 豚汁 ごま大根	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ちりめんじゃこ にほし ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶ ん じゃがいも こま こんにやく こまあぶら	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	とうふ とりにく たまご くきわかめ けずりぶし ぎゅうにゆう	こめ さとう あぶら こま こまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ しょうが ながねぎ さやいんげん チンゲンツァイ こぼろ	600kcal 23.9g
八王子ナポリタン								
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	ベーコン メルルーサ みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゆう	パン スパゲティ ばん こ 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 にんじん パセリ ブロッコリー	662kcal 31.8g
旬の食材 新たまねぎ								
27	月	ごはん		鮭のごまみそ焼き 新玉ねぎの肉じゃが だし塩の浅漬け	さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゆう	こめ さとう こんにやく こま あぶら じゃがいも	グリンピース たまねぎ ながねぎ きゅうり にんじん はくさい	608kcal 27.3g
28	火	ごはん		豚肉の生姜焼き 田舎汁 胡瓜と大根の南蛮漬け くだもの	ぶたにく みそ とりにく なまあげ にほし ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶ じゃがいも こまあぶら あぶら	たまねぎ しょうが ながねぎ だいこん きゅうり にんじん ほししいたけ かんぎつつけいくだもの	621kcal 23.8g
30	水	かてめし		白身魚の桑都焼き はっちくんのみそ汁 大根の風味漬け くだもの	とりにく あぶらあげ ほき みそ とうふ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ こまあぶら	しめじ しょうが こぼろ ながねぎ だいこん にんじん こまつな さやえんどう かんぎつつけいくだもの	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。