

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	ソフト麺	○		ソフト麺		790 kcal
	ミートソース		豚肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	32.1 g
	ココアビーンズ		大豆	キャノーラ油, グラニュー糖, 三温糖		20.0 g
	ひじきサラダ		干ひじき	青じそドレッシング	だいごん, きゅうり, 赤ピーマン	2.6 g
2 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		788 kcal
	いものこ汁		油揚げ	さといも	にんじん, だいごん, ごぼう, ほんしめじ, ねぎ	32.6 g
	焼肉		豚肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, ねぎ	17.0 g
	小松菜のおかか煮		かつお節		こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	1.9 g
	いちごゼリー			いちごゼリー		
3 金	ちらし寿司・手巻きのり	○	油揚げ, さけフレーク, 手巻きのり	α化米, 三温糖, いらごま, サラダ油	にんじん, れんこん, 干し椎茸, かんぴょう	737 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ, 湯葉		たけのこ, 糸みつば, 干し椎茸	34.3 g
	サワラの西京みそ焼き		サワラ 西京みそ 砂糖			19.4 g
	菜花のおひたし		かつお節		なばな, もやし, コーン	3.7 g
	三色団子			三色だんご		
6 月	赤飯	○		α化赤飯, 三温糖, サラダ油		760 kcal
	すまし汁(てまり麩)		かまぼこ	手まり麩	干し椎茸, こまつな	28.4 g
	とんかつ		ロースカツ	キャノーラ大豆油		26.3 g
	筑前煮		ちくわ	こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	たけのこ, にんじん, ごぼう, れんこん, 枝豆	2.7 g
	お祝いデザート			シュークリーム		
8 水	一食用うどん	○		うどん		888 kcal
	肉味噌だれ		豚肉, 大豆, レバーそぼろ, 赤みそ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	40.4 g
	アユの米粉揚げ		アユ米粉つけ	キャノーラ油		28.3 g
	もやしのソテー			サラダ油	もやし, コーン	2.0 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		772 kcal
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, ねぎ	30.9 g
	厚揚げのおろしだれかけ		生揚げ	三温糖, かたくり粉	大根おろし, しょうが	21.7 g
	五色あえ			すりごま	にんじん, こまつな, えのきたけ, もやし, コーン	1.8 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		806 kcal
	ワントンスープ		豚肉	ワンタン皮	にんじん, 玉ねぎ, なら	22.6 g
	エビのチリソース炒め		エビフリッター	キャノーラ油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, 葉ねぎ	23.2 g
	チンゲンサイのナムル			いらごま, ごま油, 三温糖, サラダ油	チンゲンサイ, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.8 g
13 月	黒パン	○		黒パン		797 kcal
	パンキンポタージュ		牛乳	ホワイトルー, サラダ油	かぼちゃ, かぼちゃペースト, 玉ねぎ, パセリ	32.6 g
	イカのカレー焼き		イカ	オリーブ油		20.8 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	2.8 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		747 kcal
	すまし汁(湯葉)		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	32.4 g
	アユの甘露煮		アユの甘露煮			18.2 g
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐, 豚肉, 鶏卵	三温糖, サラダ油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.8 g
15 水	きつねうどん	○	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	うどん	にんじん, はくさい, ねぎ, 干し椎茸	761 kcal
	かきあげ		茎わかめ, ちくわ	さつまいも, 薄力粉, 米粉, キャノーラ油	玉ねぎ, ごぼう, 糸みつば	30.1 g
	切干大根のサラダ			青じそドレッシング	切干大根, にんじん, コーン, こまつな	20.6 g
	デコボン				デコボン	2.7 g
16 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		807 kcal
	キムチスープ		木綿豆腐, ミックスみそ	ごま油	にんじん, はくさい, 白菜キムチ, なら, しょうが, にんにく	36.6 g
	鶏肉の高麗焼き		鶏肉	三温糖, ごま油, いらごま	にんにく, しょうが, ねぎ	20.5 g
	韓国風肉じゃが		豚ひき肉	じゃがいも, 中ざら糖, すりごま, ごま油	玉ねぎ, にんにく	2.4 g
17 金	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, ちくわ, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	700 kcal
	根菜みそ汁		木綿豆腐, ミックスみそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいごん, ねぎ	29.9 g
	ホキフライ		ホキフライ	キャノーラ油		21.1 g
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト			3.7 g
20 月	米粉パン	○		米粉パン		822 kcal
	チョコクリーム			チョコレート		34.5 g
	マカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ	にんじん, 玉ねぎ, もやし, パセリ	26.2 g
	ムスカ風グラタン		牛肉, 牛乳, バルメザンチーズ	フライドポテト, オリーブ油, ホワイトルー	なす, 玉ねぎ, にんにく	3.8 g
	グリーンサラダ			イタリアンドレッシング	ほうれんそう, きゅうり, キャベツ	
22 水	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	食パン, 有塩バター	青ピーマン, 玉ねぎ	817 kcal
	キャベツのスープ		ベーコン		玉ねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ	31.1 g
	オムレツ		オムレツ			38.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり, だいごん	4.4 g
23 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		855 kcal
	味噌汁(大根)		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいごん, ねぎ	35.4 g
	豚肉のあんからめ		豚肉	かたくり粉, キャノーラ油, 三温糖, ごま油	しょうが	21.2 g
	小松菜のごまあえ			すりごま	こまつな, もやし, にんじん	2.6 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		

★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★参照 少年写真新聞社
★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。