



日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)	
3	月			豚肉どんぶり	つみれ汁 福豆 	豚肉 いわし さば 豆腐 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 しょうが えのき 長ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	622	28.8 19.0 2.2	
4	火			ご飯	ふりかけ 鶏肉と野菜の甘酢あん かきたま汁	鶏肉 なんと 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油	618	25.0 21.0 2.1	
5	水			サフランライスの ホワイトソースかけ	ブロッコリーとポテトの ハニーサラダ  パリッシュ	鶏肉 ツナ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 コーン はちみつ 砂糖	油 バター	697	23.4 23.8 1.7	
6	木			子ぎつね寿司	いなだの照り焼き 呉汁 いちごとみかんのゼリー 	鶏肉 みそ 油揚げ いなだ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	大根 いちご ごぼう みかん しめじ 長ねぎ	米 砂糖		694	32.4 24.7 2.8	
7	金			ご飯	角揚げの辛みそ炒め 青菜とえのきのスープ  しらぬい	豚肉 なんと 鶏肉 角揚げ うずらの卵 トウバンジャン みそ テンメンジャン	牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜	しょうが えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ もやし しらぬい	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	628	23.9 19.9 2.0	
10	月			黒糖パン	揚げじゃがいものトマト煮 ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	黒糖パン じゃがいも マカロニ コーン	油 オリーブオイル	620	21.7 24.2 2.3	
12	水			高菜チャーハン	春巻  タイピーエン	豚肉 なんと 鶏肉 かまぼこ うずらの卵 いか	牛乳	高菜漬け にんじん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく	米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 白いりごま ごま油	636	20.9 26.6 2.5	
13	木			ごま坦々うどん	角揚げの中華炒め チーズドッグ	豚肉 大豆 トウバンジャン テンメンジャン 角揚げ 卵	牛乳 チーズ	にら 小松菜 にんじん	白菜 にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	うどん 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 白すりごま 白ねりごま	614	25.8 30.3 2.8	
14	金			ハヤシライス	ラッキーハートサラダ  米粉のガトーショコラ	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油	682	17.6 24.1 2.4	
17	月			プルコギ丼	中華卵コーンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ みかん リんご パイナップル もも	米 砂糖 コーン 片栗粉	ごま油	692	23.8 20.0 2.1	
18	火			鶏ごぼうおこわ	ちくわの磯辺揚げ 豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	605	26.0 21.9 2.3	
19	水			わかめじゃこご飯	じゃがいものそばろ煮 みぞれ汁 ヨーグルト	豚肉 角揚げ 鶏肉 なんと	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	白いりごま 油	644	26.3 16.6 1.9	
20	木			きなこ揚げパン	ポークビーンズ 具だくさん野菜スープ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん バセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 コーン じゃがいも	油	666	25.2 28.0 2.0	
21	金			ご飯	いわし磯辺フライ  切干大根のラー油炒め 白菜と肉団子のみそ汁	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	切干大根 白菜 にんにく もやし 長ねぎ えのき	米 パン粉 しらたき 砂糖	油 ラー油	677	27.8 23.5 2.0	
25	火			チキンカレーライス	コーンサラダ  はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 コーン	油 バター 白いりごま	702	18.0 20.0 2.1	
26	水			ご飯	おろしハンバーグ  五目きんぴら だまこ汁 ミルメーク	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 れんこん ごぼう しいたけ ちりめん 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく だまこもち ミルメーク	油	660	24.0 19.5 2.0	
27	木			キンパ風混ぜご飯	韓国風のり  さばの薬味ソース わかめスープ	豚肉 さば コチジャン 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 大根 たくあん 長ねぎ キムチ えのき しょうが	米 砂糖	ごま油 白いりごま	621	25.6 27.4 2.5	
28	金			五穀ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 さつまいも汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 五穀 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく	白いりごま	613	22.9 16.0 2.3	
病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前の午前中まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出すること、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日て構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												学校給食 摂取基準値	650	25.0 21.3 2.0
 ... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。												今月の 平均栄養価 (%)	99	97 105 110