








日付		こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) しじつ(g) しょうえん そうとうりょう(g)	
日	時	ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のものになる			
3	水	 ポークカレー	ジュリエヌスープ クレープ(乳卵なし)	ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	707	23.5 24.2 2.1	
4	木	  ぶたとやさいのしょうが いためのつけどん	じゃがいものおみそしる ホワイトポンチ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ニラ キャベツ たまねぎ ながねぎ だいずもやし しょうが しめじ おうとう パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	670	27.5 18.7 2.6	
5	金	 のざわなチャーハン	あげぎょうざ(2ケ) パイタンスープ	ぶたにく とりにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん のざわな こまつな キャベツ もやし ながねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら ゴマ	599	24.3 24.5 2.5	
8	月	 マーボーどん	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく ナルト とりにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ しめじ えのき	こめ むぎ かたくりこ ワンタンのかわ こまあぶら	597	26.4 15.3 2.0	
9	火	  重陽の節句 さんまごはん 	やさいのきっかあえ さつまいものおみそしる 	さんま あぶらあげ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ しょうが えのき しょうようぎく	こめ さつまいも かたくりこ さとう あぶら ゴマ	599	23.9 21.5 2.6	
10	水	 シナモントースト	チリコンカン ふわふわたまごのバジルスープ	たまご だいず ぶたにく ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム えのき	パン さとう じゃがいも かたくりこ マーガリン あぶら	661	28.2 28.6 2.3	
11	木	  ごはん しそひじきふりかけ	にくじゃが きりぼしだいこんのおみそしる	ぶたにく ちりめん わかめ ひじき あぶらあげ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ きりぼしだいこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	595	24.2 16.3 2.7	
12	金	 きのことマトスパゲティー	キャベツスープ のりしおポテト 	ベーコン ぶたにく のり とうふ だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし にんにく えのき マッシュルーム しめじ	スパゲティー オリーブオイル じゃがいも あぶら	583	23.6 25.0 2.0	
16	火	 スープカレー	コールスロー ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ きゅうり ごぼう セロリー とうもろこし だいこん パイン にんにく しょうが レモン	こめ じゃがいも あぶら	603	18.7 17.2 2.1	
17	水	  ごはん	とうふハンバーグ なすのにくみそいため さわにわん 	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ とうふハンバーグ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ たけのこ なす たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ゴマ	627	28.5 20.2 2.6	
18	木	 キムチどん	トックスープ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ごぼう キャベツ はくさい たまねぎ ながねぎ もやし ほししいたけ にんにく しょうが おうとう りんご パイン	こめ むぎ トック さとう あぶら	649	20.1 14.8 2.1	
19	金	 コッペパン	しゃけのオーロラソースやき ジャーマンポテト レンズスープ	しゃけ とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル	615	30.3 20.7 2.8	
22	火	  給食DE世界旅行 ごはんのアドボぞえ 	ミスワスープ トゥロン(バナナ春巻)	うすらたまご とりにく ナルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ えのき にんにく バナナ	こめ むぎ じゃがいも はるまきのかわ そうめん さとう あぶら	684	25.7 19.1 2.9	
24	水	  ごはん	さばのニラソース きりぼしだいこんのベーコンに にくじゃがみそしる	ぶたにく ベーコン さば みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ニラ ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう こまあぶら	591	27.6 18.1 2.4	
25	木	 きこのピラフ	オムレットマトソース ヌードルスープ こぶくろこざかなゴマだいず	オムレツ ウィンナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリンピース こまつな とうもろこし たまねぎ セロリー しめじ マッシュルーム えのき	こめ さとう スパゲティー あぶら バター オリーブオイル ゴマ	585	24.6 18.8 2.4	
26	金	  しおやきそば	にくだんごスープ おこのみあげ	ぶたにく じゃこ つくね けずりぶし ちくわ さくらえび ぎゅうにゅう	にんじん ニラ あおねぎ ながねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ キャベツ しょうが えのき	やきそば かたくりこ こめ あぶら ゴマ	594	26.8 25.3 2.8	
29	月	 カレーあじごはんの メキシカンシチューがけ 	ゆでやさいのゴマサラダ なし(梨)	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター ゴマ	618	19.9 21.1 1.8	
30	火	  ぶたごぼうごはん	きびなごフライ(2ケ) とうにゅうみそしる サイダーゼリー	きびなご みそ ぶたにく とりにく とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら	586	24.0 17.9 2.2	
※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。ご不明な点がございましたら、学校までお問合せください。							今月の 平均栄養価	620	24.8 20.4 2.3
※ 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0