

日	こんだて	ぎゆう	あかのなかま・からだをつくるものになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかま・からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質食塩相当量
9 水	せきはんとりにくのでりやき おろしポンずあえ かしわじる 進級お祝い 献立	○	ぎゅうにゅう, ささげ, とりにく, あぶらあげ,	こめ, もちこめ, ごま, さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが, キャベツ, もやし, えのきたけ, こまつな, だいこん, レモン, ごぼう, にんじん, ししいたけ, こんにゃく, ねぎ	585 kcal 27.6 g 2.5 g
10 木	マーボー豆腐どん はるさめサラダ くだもの(きよみオレンジ) 1年生給食開始	○	ぎゅうにゅう, とりひきにく, とうふ, ハム	こめ, あぶら, かたくりこ, こまあぶら, はるさめ, さとう	ねぎ, たけのこ, にんじん, ししいたけ, にんにく, しょうが, にら, キャベツ, きゅうり, きよみオレンジ	613 kcal 25.4 g 3.3 g
11 金	とりきのごはん さばのしおやき じゃがいもとやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりにく, さば	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	にんじん, しめじ, まいたけ, エリンギ, だいこん, ねぎ, えのきたけ, こまつな	640 kcal 28.9 g 2.4 g
14 月	ボークカレーライス わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こなチーズ, わかめ	こめ, あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ, こまあぶら, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	593 kcal 18.6 g 2.2 g
15 火	ソースやきそば ワントンスープ こめこのチーズケーキ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, こなかつお, ぶたにく, クリームチーズ, なまクリーム	むしちゅうかめん, あぶら, ワントンのかわ, さとう, こめこ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ, ししいたけ, もやし, ねぎ, しょうが, にら, レモン	595 kcal 23.4 g 3.0 g
16 水	ごはん かつおのあげに やさいのからしあえ のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう, かつお, とりにく, あぶらあげ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, さといも	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ, こんにゃく, ししいたけ	581 kcal 28.6 g 1.9 g
17 木	ジャムバターサンド はるやさいのクリームシチュー みかんゼリー	○	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, こなかなてん, こなセラチン	コッペパン, いちごジャム, パター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, アスパラガス, みかんジュース, みかん(かん)	593 kcal 20.1 g 2.1 g
18 金	ごはん おこのみやきふうたまごやき おかかあえ ぐたくさんのみそしる	○	ぎゅうにゅう, たまご, かつおぶし, あおのり, あぶらあげ	こめ, じゃがいも, あぶら, さといも	キャベツ, たまねぎ, ばんのうねぎ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ, ししいたけ	568 kcal 24.6 g 2.1 g
21 月	キムチチャーハン チャプチェ トックスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, わかめ	こめ, あぶら, こまあぶら, くすきり, さんおんとう, トック	にんじん, はくさいキムチ, ねぎ, ビーマン, にんにく, たけのこ, にら, しょうが, だいこん, えのきたけ	553 kcal 22.5 g 3.1 g
22 火	ハムチーストースト ハンガリアンシチュー はるキャベツのフレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう, チーズ, ハム, ぶたにく, こなチーズ	むえんしょくパン, あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ, さとう	ビーマン, たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	647 kcal 29.9 g 2.1 g
23 水	ミートソーススパゲティ ごぼうチップサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, ヨーグルト	スパゲティ, あぶら, さとう, こまあぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう, みかん(かん), パインアップル(かん), おうとう(かん)	569 kcal 25.2 g 2.7 g
24 木	しんたけのごはん ししゃものピリからやき とんじる 	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ししゃも, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	たけのこ, にんじん, しょうが, にんにく, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	552 kcal 25.8 g 2.2 g
25 金	わかめごはん にくじゃが きりほしだいこんとやさいのあえもの	○	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, こおりとうふ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ししいたけ, しらたき, さやいんげん, きりほしだいこん, キャベツ, もやし, こまつな	559 kcal 20.2 g 1.9 g
28 月	ごはん(ゆうきまい) さけのごまフライ ごもくきんぴら けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さけ, あぶらあげ, とうふ	こめ(ゆうきまい), パンこあぶら, さとう, こまあぶら	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, こんにゃく, だいこん, ねぎ, こまつな	618 kcal 30.9 g 2.1 g
30 水	ガーリックフランス マカロニのクリームに キャロットドレッシングサラダ くだもの(いちご)	○	ぎゅうにゅう, こなチーズ, ベーコン, とりにく	ワッフルパン, パター, あぶら, こむぎこ, マカロニ, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, もやし, ホールコーン, いちご	585 kcal 21.9 g 2.7 g