

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2 (月)	米飯 ミルク のり佃煮 キムチ鍋 カスタードプリン	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ カスタードプリン	米飯 マロニー キムチの素 カスタードプリン	のり はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ	566 Kcal 21.3 g 4.1 mg
3 (火)	ちらし寿司 (味付のり、寿司生姜、錦糸卵) 豚汁 ブロッコリーのごまあえ ひな祭ゼリー	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ	米飯 里芋 ごま ひな祭ゼリー	のり 寿司生姜 にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ だいこん 青ねぎ ブロッコリー	452 Kcal 17.3 g 3.6 mg
4 (水)	米飯 ミルク ゆかり 酢豚 もやしのピリ辛中華あえ りんご	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ	米飯 パン粉 砂糖 片栗粉 ラー油 豆板醤	ゆかり たまねぎ しめじ にんじん たけのこ ピーマン 赤・黄パプリカ 太もやし りんご ケチャップ	502 Kcal 16.1 g 1.7 mg
5 (木)	スライスパン ジャム ミルク チキンとポークのハンバーグ スパゲティサラダ フルーツボンチ	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 ハム	パン ジャム パン粉 スパゲティ マヨネーズ	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトペースト きゃべつ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	755 Kcal 26.5 g 2.7 mg
6 (金)	(セレクト給食) 牛丼or他人丼 ミルク 三度豆のごまあえ チョコクレープ	ミルク 豚肉 卵 チョコクレープ	米飯 片栗粉 砂糖 ごま チョコクレープ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	640 Kcal 26.4 g 2.4 mg
9 (月)	わかめごはん カレーうどん ゆで卵 りんごジュース	卵 油あげ かつおぶし	米飯 うどん カレールウ 片栗粉 りんごジュース	わかめ ほうれん草 青ねぎ たまねぎ にんじん	552 Kcal 18.0 g 3.2 mg
10 (火)	クロワッサン ミルク エビカツレツ ハムサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク エビカツレツ ハム	クロワッサン 油 ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	きゃべつ にんじん 太もやし ブロッコリー	584 Kcal 28.3 g 1.2 mg
	6年生プッフェ給食 クロワッサンorオレンジパンorバーガーパン フィレステーキorミンチカツ ポテトサラダorハムサラダ パンブキンポタージュースープ いちごフレッシュゼリー	牛肉 豚ミンチ 卵 ハム チーズ ミルク 生クリーム	クロワッサン、オレンジパン バーガーパン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごましょうゆドレッシング じゃがいも コーン かぼちゃ パンブキンポタージュ いちごフレッシュゼリー	たまねぎ きゃべつ 太もやし ブロッコリー にんじん グリンピース きゅうり パセリ	693 Kcal 27.6 g 2.9 mg
11 (水)	米飯 ふりかけ チンジャオロース 中華風おひたし ジョア(ブルーベリー)	かつおぶし 卵 豚肉 ジョア(ブルーベリー)	米飯 ごま ごま油 青椒肉絲の素 中華ドレッシング	のり ピーマン たけのこ にんじん きゅうり 太もやし	488 Kcal 25.7 g 2.1 mg
12 (木)	(セレクト給食) ビーフカレーorハヤシライス ミルク 福神漬 ブロッコリーとかリフラワーのサラダ みかんゼリー	ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ・ケチャップ ブロッコリー カリフラワー	612 Kcal 21.8 g 1.8 mg
13 (金)	BOXサンドイッチ ミルク 雪見大福	ミルク 卵 ハム 雪見大福	パン マヨネーズ 雪見大福	トマト きゅうり レタス	
16 (月)	セサミパン マカロニのグラタン風 大根とじゃこのサラダ ぶどうジュース	鶏肉 チーズ じゃこ	セサミパン マカロニ ごま じゃがいも ホワイトルウ ごましょうゆドレッシング ぶどうジュース	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん 枝豆	444 Kcal 18.7 g 1.5 mg
17 (火)	黒糖パン ミルク 焼きそば ミニトマト いよかんフレッシュゼリー	ミルク 豚肉	黒糖パン 中華蒸そば いよかんフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 太もやし きゃべつ 青ねぎ 本しめじ ミニトマト	609 Kcal 23.4 g 1.6 mg
18 (水)	スパゲティミートソース ミルク アーモンドカル	ミルク 豚ミンチ チーズ かたくちいわし	スパゲティ ハヤシルウ ごま アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ・トマトケチャップ	403 Kcal 21.1 g 1.6 mg
19 (木)	ブリオッシュパン カレーシチュー ジョア(プレーン)	牛肉 チーズ ジョア(プレーン)	ブリオッシュパン じゃがいも マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース	501 Kcal 22.5 g 1.5 mg
栄養平均量					547 Kcal 22.1 g 2.2 mg