

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal				
		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	蛋白質	g				
						鉄	mg			
9 (金)	米飯 ミルク ピビンパ丼 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 豚ミンチ	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 上新粉 小豆 白いんげん豆 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	532	Kcal	23.4	g	3.2	mg
12 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 豆腐ハンバーグ 大根と厚揚げのピリ辛煮 ブロッコリーのごまあえ 桜ゼリー	ミルク 卵 かつおぶし 鶏ミンチ 白豆腐 厚揚げ みそ	米飯 ごま パン粉 小麦粉 片栗粉 麻婆豆腐の素 桜ゼリー	のり ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜 だいこん しめじ 枝豆 ブロッコリー	645	Kcal	27.8	g	4.7	mg
13 (火)	スライスパン ミルク ブルーベリージャム スライスチーズ えびカツレツ ハムサラダ いちご	ミルク チーズ 白ハム えび 白身魚 卵	スライスパン プルベリージャム パン粉 小麦粉 油 ごましょうゆドレッシング	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー いちご	652	Kcal	28.6	g	2.0	mg
14 (水)	<セレクト給食> 豆ごはん ミルク とりの照煮orさんまの蒲焼 野菜の煮物 フルーツゼリー	ミルク 鶏肉 さんま	米飯 パン粉 油 こんにゃく フルーツゼリー	えんどう豆 ごぼう 枝豆 たけのこ にんじん しめじ	600	Kcal	22.4	g	2.6	mg
15 (木)	味付パン ミルク 春きゃべつとベーコンのスパゲティ ポパイサラダ 花見団子	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	味付パン スパゲティ ホワイトルウ コーン ゆずしょうゆドレッシング 花見団子	きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム ほうれん草	805	Kcal	24.1	g	2.4	mg
16 (金)	米飯 親子どんぶり 菜の花のごまあえ ジョア(いちご)	鶏肉 卵 ジョア(いちご)	米飯 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 菜の花	508	Kcal	25.1	g	3.2	mg
19 (月)	ちらし寿司 味付のり 豚汁 寿司生姜 春きゃべつとじゃこのおひたし さくら餅	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ じゃこ	米飯 さといも ごま油 さくら餅	にんじん たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう 青ねぎ 寿司生姜 味付のり だいこん 春きゃべつ	515	Kcal	21.6	g	2.8	mg
20 (火)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ワンハンドフランク いちご	ミルク ベーコン フランクフルト	黒糖パン マカロニ コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ いちご	686	Kcal	26.5	g	2.2	mg
21 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	787	Kcal	27.0	g	2.7	mg
22 (木)	クロワッサン ミルク ローストチキン コーンサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク 鶏肉	クロワッサン コーン ゆずしょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	688	Kcal	34.8	g	2.0	mg
22 (木)	《6年生buffet》 クロワッサンorセサミンパンorオレンジパン ローストチキンorハムステーキ コーンサラダorスパゲティサラダ コーンポタージュスープ いちごフレッシュゼリー	鶏肉 ハム ミルク チーズ 生クリーム	クロワッサン セサミンパン オレンジパン コーン ゆずしょうゆドレッシング スパゲティ マヨネーズ ポタージュルウ いちごフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム パセリ	686	Kcal	28.6	g	2.2	mg
23 (金)	米飯 のりの佃煮 ミルク キムチ鍋 ほうれん草のごまあえ プリン	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー ごま 麻婆豆腐の素 プリン	のりの佃煮 はくさい にんじん しめじ 青ねぎ ほうれん草	607	Kcal	25.2	g	2.9	mg
26 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 酢豚 春雨サラダ 黒糖クレープ	ミルク 卵 かつおぶし 鶏ミンチ 豚ミンチ 黒糖クレープ	米飯 ごま パン粉 片栗粉 春雨 黒糖クレープ	のり たまねぎ にんじん たけのこ 赤パプリカ しめじ 黄パプリカ トマトケチャップ きゅうり もやし	591	Kcal	21.4	g	3.4	mg
30 (金)	たけのこピラフ ベーコンシチュー ミニトマト キャベツ&マスカットジュース	無塩バター 鶏肉 油あげ ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルウ キャベツ&マスカットジュース	たけのこ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ミニトマト	573	Kcal	19.0	g	2.1	mg
栄養平均量					630	Kcal	25.1	g	2.7	mg