

日	献立	おかずの内容			エネルギー
		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	Kcal 蛋白質 鉄
8 (火)	スライスパン ミルク 大豆バター 花見だんご エビカツ いりどりサラダ	エビカツ ミルク	スライスパン 大豆バター 花見だんご 油 コーン ゆずしょう油ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	660Kcal 24.3g 1.9mg
9 (水)	米飯 ミルク チンジャオロースー ナムル 杏仁プリン	ミルク 豚肉	米飯 ごま チンジャオロースーの素 焼肉のたれ 杏仁プリン パンパンジードレッシング	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	566Kcal 29.8g 3.6mg
10 (木)	黒糖パン ミルク カマンベールチーズ 焼きそば いちごフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 カマンベールチーズ	黒糖パン 中華そば いちごフレッシュゼリー 焼きそばソース	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ	614Kcal 25.7g 1.8mg
11 (金)	<セレクト給食> 他人丼or中華丼 もやしのピリ辛おひたし パイン&キャロットジュース	豚肉 いか ウズラ卵 卵	米飯 豆板醤 ラー油 ごま油 砂糖 片栗粉 パイン&キャロットジュース	たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし はくさい 干しいたけ きぬさや たけのこ	439Kcal 19.2g 2.6mg
14 (月)	ポークカレーライス ジョア(いちご) ブロッコリーのサラダ 福神漬	豚肉 チーズ ジョア(いちご)	米飯 じゃがいも カレールゥ ごましょう油ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー 福神漬	489Kcal 18.8g 1.9mg
15 (火)	肉まん チャーシュー麺 ゆで卵 マンゴープリン	肉まん ゆで卵 チャーシュー	中華そば しょう油ラーメンの素 マンゴープリン	もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ メンマ きゃべつ	623Kcal 27.2g 2.0mg
16 (水)	ちらし寿司(味付けのり、錦糸卵) 豚汁 ほうれん草のごまあえ フルーツゼリー	卵 油揚げ 豚肉 みそ 白豆腐	米飯 さといも ごま フルーツゼリー	味付けのり にんじん 青ねぎ れんこん たけのこ 寿司生姜 かんぴょう 干しいたけ だいこん ほうれん草	495Kcal 20.1g 2.8mg
17 (木)	バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ ミントマト コーンポタージュスープ マスカット&キャベツジュース	豚肉 チーズ ミルク ミンチカツ 生クリーム	バーガーパン コーンクリーム 油 マスカット&キャベツジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ミントマト	672Kcal 23.6g 2.5mg
18 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ふりかけ さばの生姜煮orさばのみそ煮 切干大根とひじきの煮付 いちご	ミルク かつおぶし 大豆 油揚げ さば みそ	米飯 ごま 砂糖	切干だいこん にんじん ひじき 生姜 いちご のり	626Kcal 25.4g 4.0mg
21 (月)	豆ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ プリン	鶏ミンチ	米飯 プリン こんにやく ごま 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 ブロッコリー えんどう豆	460Kcal 18.5g 5.0mg
22 (火)	セサミパン ミルク オムレツ ハムサラダ 甘夏フレッシュゼリー	ハム 卵 ミルク	セサミパン 和風あわせドレッシング コールスロードレッシング 甘夏フレッシュゼリー	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー	465Kcal 21.1g 1.9mg
	<6年生ピクニック給食> セサミパンorクロワッサンor オレンジパン オムレツorポークステーキ ハムサラダorコーンサラダ パンキンポタージュスープ 甘夏フレッシュゼリー	ハム 豚肉 卵 生クリーム ミルク チーズ	セサミパン、クロワッサン、 オレンジパン 和風あわせドレッシング、コーン コールスロードレッシング 甘夏フレッシュゼリー、かぼちゃ パンキンポタージュの素	キャベツ パセリ もやし ミントマト にんじん たまねぎ ブロッコリー	582Kcal 22.0g 2.0mg
23 (水)	米飯 ミルク ホイコーロー 春雨サラダ オレンジゼリー	豚肉 ミルク テンメンジャン	米飯 ホイコーローの素 春雨 オレンジゼリー	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし	563Kcal 27.6g 1.9mg
24 (木)	スライスパン ミルク イチゴジャム スライスチーズ ポークシチュー ポパイサラダ	スライスチーズ ミルク 豚肉	スライスパン イチゴジャム コーン ハヤシフレーク ビーフシチューの素 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ、ビュレ ほうれん草	669Kcal 23.0g 2.4mg
25 (金)	<セレクト給食> 木の葉丼orとり丼 春キャベツとじゃこのおひたし オレンジジュース	かまぼこ 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	米飯 ごま油 砂糖 オレンジジュース	たまねぎ にんじん 味付しいたけ 青ねぎ 春キャベツ 山椒	481Kcal 19.9g 1.6mg
30 (水)	くるみパン ジョア(ブルーベリー) 春キャベツとベーコンの Pasta だいこんサラダ	ジョア(ブルーベリー) ベーコン	くるみパン リングイネスパゲッティ ゆずドレッシング	春キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム だいこん 枝豆 トマトピューレ、ケチャップ	614Kcal 20.2g 2.1mg
<b>栄養平均量</b>					555Kcal 22.5g 2.6mg