

| 日 | 献立 | おかずの内容 | | | エネルギー 蛋白質 鉄 Kcal g 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 | |
| 1 (木) | セサミパン ジョア(ブルーベリー) 春キャベツとベーコンの Pasta 大根サラダ(ごましょう油ドレッシング) | ベーコン 生クリーム チーズ | リングイネ ジョア セサミパン ホワイトソース ごましょう油ドレッシング | 春キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 大根 にんじん 枝豆 | 613Kcal 20.4g 2.2mg |
| 2 (金) | たけのこご飯 ちゃんこ鍋 菜の花のごまあえ かしわもちorちまき | 鶏肉 えびボール 油あげ | 米飯 マロニー ごま かしわ餅 ちまき | たけのこ ほうさい ニラ にんじん 大根 しめじ もやし 青ねぎ 土生姜 菜の花 | 537Kcal 20.1g 2.6mg |
| 7 (水) | スライスパン ミルク りんごジャム インディアンロールカツ ポパイサラダ フルーツのヨーグルトあえ | インディアンロールカツ ミルク ヨーグルト | スライスパン りんごジャム 油 コーン ドレッシング | ほうれん草 にんじん 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 | 649Kcal 19.9g 1.8mg |
| 8 (木) | 米飯 納豆 たけのこ汁 焼ししゃも 黒ごまプリン | 豚肉 納豆 白豆腐 油揚げ ししゃも | 米飯 黒ごまプリン | たけのこ ごぼう にんじん 青ねぎ わかめ | 516Kcal 29.0g 3.2mg |
| 9 (金) | <セレクト給食> マーボー丼or親子丼 ミルク ほうれん草のごま和え ルビーグレープフルーツゼリー | ミルク 絹厚揚げ 豚ミンチ 鶏肉 卵 | 米飯 麻婆豆腐の素 豆板醤 ごま 砂糖 ルビーグレープフルーツゼリー | 白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 青ねぎ | 577Kcal 27.4g 3.7mg |
| 12 (月) | たけのこピラフ ミルク ポトフ ミニトマト いちごクレープ | ミルク バター 鶏肉 ウィンナー | 米飯 いちごクレープ じゃがいも ペビーコーン | たまねぎ にんじん マッシュルーム 三度豆 大根 セロリ ミニトマト | 660Kcal 25.2g 3.7mg |
| 13 (火) | 黒糖パン ミルク クリームチーズ スパゲッティナポリタン 大根とじゃこのサラダ バナナヨーグルト | ミルク クリームチーズ バナナヨーグルト ベーコン ちりめんじゃこ | 黒糖パン リングイネ ごま油 コーン ゆずしょう油ドレッシング | たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトケチャップ、ビュール 大根 | 683Kcal 24.4g 2.2mg |
| 14 (水) | 中華ちまき 豆腐のスープ煮 しゅうまい マンゴーフルーツ | 豚肉 白豆腐 鶏肉 | もち米 落花生 ごま油 | にんじん ほうさい しめじ 青ねぎ たまねぎ たけのこ マンゴー 生姜 干しいたけ グリーンピース | 523Kcal 21.2g 1.7mg |
| 15 (木) | 米飯 ミルク 味付けのり すき焼き風煮物 おひたし | ミルク 豚肉 焼豆腐 | 米飯 こんにゃく もち麦 ごま | のり たまねぎ 青ねぎ しめじ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 | 504Kcal 22.4g 2.3mg |
| 16 (金) | <セレクト給食> ハヤシライスorチキンカレー ジョア(オレンジ) 福神漬 カリフラワーとブロッコリーのサラダ | 豚肉 鶏肉 チーズ | 米飯 ジョア ごま じゃがいも カレールウ ハヤシルー ビーフシチューの素 ごましょう油ドレッシング | 福神漬 たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマトケチャップ、ビュール カリフラワー ブロッコリー | 500Kcal 21.3g 2.0mg |
| 19 (月) | ピピンパ丼 たけのことわかめの中華スープ 杏仁フルーツ | 豚ミンチ | 米飯 杏仁豆腐 ごま油 ごま 砂糖 パンパンジーソース 麻婆豆腐の素 豆板醤 | 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 にんにく 生姜 青ねぎ もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん たけのこ わかめ | 496Kcal 25.0g 1.8mg |
| 20 (火) | ナン ミルク ドライカレー 彩りサラダ フルーツヨーグルト | ミルク ヨーグルト 鶏ミンチ チーズ | ナン カレールウ コーン ゆずドレッシング | たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ キャベツ きゅうり ブロッコリー | 625Kcal 32.9g 2.4mg |
| 21 (水) | 米飯 ミルク ふりかけ とりのから揚げ 中華風あえもの ナタデココマンゴー | ミルク 焼豚 鶏肉 かつおぶし | 米飯 ごま 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉 から揚げ粉 | のり ナタデココ マンゴー キャベツ もやし にんじん | 649Kcal 27.8g 1.7mg |
| 22 (木) | オレンジパン ミルク ローストチキン コーンサラダ さくらんぼゼリー | ミルク ローストチキン | オレンジパン さくらんぼゼリー コーン ごまドレッシング | ブロッコリー キャベツ にんじん | 550Kcal 26.5g 1.8mg |
| 26 (月) | <5年生ビュッフェ給食> セサミパンorオレンジパンorクワッサン ローストチキンorローストポーク コーンサラダorシャキシャキポテトサラダ パンブキンスープ さくらんぼゼリー | ローストチキン 焼豚 生クリーム チーズ | オレンジパン セサミパン クワッサン コールスロードレッシング さくらんぼゼリー コーン じゃがいも マヨネーズ ごまドレッシング かぼちゃ | たまねぎ にんじん きゅうり ミックスビメント キャベツ ブロッコリー ミニトマト | 674Kcal 25.5g 3.3mg |
| 26 (月) | 米飯 ミルク のりの佃煮 とりの照り煮 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ みかんゼリー | ミルク 鶏肉 | 米飯 ミカンゼリー こんにゃく ごま | のり ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 ブロッコリー | 558Kcal 22.9g 2.4mg |
| 27 (火) | 揚げそば (皿うどん) うさぎあんまん ミルク | ミルク 豚肉 えび うずら卵 | 揚げそば うさぎあんまん ごま油 | ほうさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし | 521Kcal 23.6g 1.8mg |
| 28 (水) | スライスパン ミルク 大豆バター ベーコンシチュー キウイフルーツ | ミルク 鶏肉 ベーコン チーズ | スライスパン 大豆バター じゃがいも ホワイトルー | たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キウイフルーツ | 697Kcal 27.7g 1.7mg |
| 29 (木) | 米飯 ミルク ちりめんこんぶ キムチ鍋 中華風おひたし マンゴープリン | ちりめんじゃこ 豚肉 白豆腐 みそ | 米飯 ごま ごま油 マンゴープリン マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 中華ドレッシング | ほうさい きゅうり にんじん もやし 青ねぎ 干しいたけ | 562Kcal 21.1g 1.9mg |
| 30 (金) | <セレクト給食> 米飯 バイン&キャロットジュース さんまのおかか煮or鮭の塩焼き ゆかり 野菜のきんぴら きゅうりとわかめの酢の物 | さんま 鮭 かつおぶし | 米飯 こんにゃく ごま バイン&キャロットジュース | ごぼう れんこん にんじん たけのこ きゅうり わかめ ゆかり | 490Kcal 22.3g 2.2mg |
| | | | | 栄養平均量 | 574Kcal 24.3g 2.3mg |