

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
8 (水)	ピピンパ丼 うさぎあんまん りんごジュース	豚ミンチ	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース うさぎあんまん りんごジュース	にんにく 土生姜 ほうれん草 ぜんまい もやし にんじん	488 19.7 2.2	Kcal g mg	
9 (木)	黒糖パン ミルク 春きゃべつとベーコンのスパゲティ ミニトマト	ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン スパゲティ ホワイトソース	春きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ミニトマト	638 21.9 2.0	Kcal g mg	
10 (金)	木の葉丼 ミルク 菜の花のごまあえ 花見だんご	ミルク 卵 焼かまぼこ	米飯 ごま 片栗粉 花見だんご	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ 菜の花	632 26.8 3.3	Kcal g mg	
13 (月)	ビーフカレーライス 福神漬 ブロッコリーのサラダ ジョア(ストロベリー)	牛肉 チーズ ジョア(ストロベリー)	米飯 じゃがいも カレールウ ゆずドレッシング	福神漬 グリンピース にんじん たまねぎ ブロッコリー	521 18.6 1.9	Kcal g mg	
14 (火)	スライスパン ミルク スライスチーズ イチゴジャム エビカツ ハムサラダ さくらゼリー	ミルク スライスチーズ エビカツ ハム	パン イチゴジャム 油 さくらゼリー ごまドレッシング	春きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー	670 28.2 2.2	Kcal g mg	
15 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ふりかけ さばの生姜煮orさわらの西京焼 野菜の煮物 いちご	ミルク かつおぶし 卵 さば さわら 白みそ	米飯 ごま こんにゃく	のり 土生姜 ごぼう にんじん たけのこ えだまめ いちご	576 25.9 2.5	Kcal g mg	
16 (木)	クワッサン ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク ハム インディアンロールカツ	クワッサン 油 パン粉 小麦粉 スパゲティ マヨネーズ 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー ごぼう きゃべつ にんじん	673 26.6 1.5	Kcal g mg	
	《6年ブッフエ》 クワッサンorセサミパンorオレンジパン インディアンロールカツorハンバーグ スパゲティサラダorコンサラダ パンプキンポータージュース 甘夏フレッシュゼリー	インディアンロールカツ ハム 卵 豚ミンチ 鶏ミンチ チーズ 生クリーム ミルク	クワッサン、セサミパン オレンジパン パン粉 油 小麦粉 スパゲティ マヨネーズ コーン ドレッシング パンプキンポータージュース かぼちゃ 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう きゃべつ パセリ	611 23.8 2.4	Kcal g mg	
17 (金)	ちらし寿司 寿司生姜 錦糸卵 味付のり 豚汁 春きゃべつとじゃこのおひたし パイン&キャロットジュース	錦糸卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ ちりめんじゃこ	米飯 さといも ごま油 パイン&キャロットジュース	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 寿司生姜 味付のり だいこん 青ねぎ 春きゃべつ	484 24.0 2.4	Kcal g mg	
20 (月)	豆ごはん ミルク とりの照煮 若竹煮 おひたし	ミルク 鶏肉	米飯 ごま	えんどう豆 たけのこ わかめ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	505 22.8 1.3	Kcal g mg	
21 (火)	包(パオ) 豚の角煮 中華野菜スープ マンゴープリン	豚肉 卵	包(パオ) ごま油 フォー 片栗粉 マンゴープリン	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	504 19.1 1.3	Kcal g mg	
22 (水)	<セレクト給食> 親子丼or中華丼 ミルク ほうれん草のごまあえ さくら餅	ミルク 鶏肉 卵 豚肉 いか うずら卵	米飯 さくら餅 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい もやし きぬさや 干しいたけ たけのこ ほうれん草	627 26.7 3.2	Kcal g mg	
23 (木)	スライスパン 大豆バター スパゲティナポリタン だいこんとじゃこのサラダ ジョア(ブルーベリー)	大豆バター ベーコン ジョア(ブルーベリー)	パン スパゲティ コーン ごま油 ゆずドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトチャップ トマトピューレ だいこん	771 32.0 2.6	Kcal g mg	
24 (金)	米飯 ミルク 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのごまあえ みかんゼリー	ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ごま みかんゼリー	たけのこ にんじん 三度豆 土生姜 ブロッコリー	604 23.8 2.1	Kcal g mg	
27 (月)	たけのこご飯 ちゃんこ鍋 ピーマンとじゃこのたいたん マスカット&キャベツジュース	鶏肉 油あげ えびすり身ボール ちりめんじゃこ	米飯 マロニー ごま油 マスカット&キャベツジュース	たけのこ はくさい ニラ にんじん だいこん しめじ もやし 土生姜 青ねぎ ピーマン	453 21.3 2.1	Kcal g mg	
				栄養平均量	582 24.1 2.2	Kcal g mg	

※1年生は13日(月)から始まります。