

日	こんだて		さいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
	主食	おかず	赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま		
			赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま	(3・4年生)	
1月	ごはん ごまあかかりかけ	さかなのさいぎょうやき にびたし そぼろに	ぎゅうにゅう かつおぶし,ぶたにく ミナミカゴカマス あぶらあげ,なまあげ	こめ,さとう,いりごま あぶら,こんにやく じゃがいも,でんぶん	にんじん,キャベツ こまつな,ごぼう,しょうが だいこん,はねぎ	592	30.9
2火	ジャージャーめん	ツナぎょうざ さんしょくづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,レンズまめ だいず,ツナ	ちゅうかめん,あぶら さとう,でんぶん こむぎこ,ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ エリンギ,キャベツ,ねぎ だいこん,きゅうり	599	27.7
3水	メロンパン 6年生こころの げきじょう	コーンとまめのスープ グリーンサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	パン,バター,さとう ホットケーキミックス あぶら,じゃがいも コーンスターチ,マカロニ	たまねぎ,にんじん クリームコーン ホールコーン,エリンギ キャベツ,みずな,きゅうり	585	21.1
4木	あかじそごはん	めひかりのからあげ まめもやしのおかかええ あつあげのごもくに	ぎゅうにゅう めひかり,かつおぶし ぶたにく,なまあげ	こめ,でんぶん あぶら,さとう	あかしそふりかけ,こまつな はくさい,しょうが だいずもやし,にんじん たまねぎ,えのきたけ	597	29.3
5金	なつやさいのカレーライス 2年生 えんそく	ツナサラダ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく,ツナ しろいんげんまめ	こめ,あぶら じゃがいも,こめこ さとう	しょうが,にんにく,トマト たまねぎ,にんじん,かぼちゃ きゅうり,ズッキーニ,メロン キャベツ,ホールコーン	596	22.6
8月	ごはん	ケランマリ(かんこくふうたまごやき) ナムル かんこくふうにくじゃがに	ぎゅうにゅう ぶたにく,たまご なまあげ	こめ,あぶら,さとう こまあぶら,しらたき じゃがいも	にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん はねぎ,ねぎ,もやし こまつな	592	22.6
9火	ミートソーススパゲティ	かんてんサラダ (たまねぎドレッシング) アップルむしぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず とうにゅう,かんてん	あぶら,さとう スパゲッティ こむぎこ	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ,もやし エリンギ,セロリー, りんごかんづめ,きゅうり	604	22.4
10水	ホイコウロウどん	ワンタンスープ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,さとう でんぶん,こまあぶら ワンタン	たまねぎ,にんじん キャベツ,にんにく,もやし しょうが,ピーマン,にら えのきたけ,みかん	585	22.4
11木	いわしごはん	ハムとわかめのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし,わかめ ハム,とりにく	こめ,でんぶん,こめこ あぶら,さとう みずあめ,こんにやく さつまいも	しょうが,もやし,にんじん きゅうり,ホールコーン ごぼう,だいこん,ねぎ こまつな,はねぎ	590	24.4
12金	メキシカンライス	さかなのハーブフライ とりとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー,さけ ベーコン,とりにく	こめ,あぶら,こむぎこ パン,あげあぶら マカロニ	たまねぎ,にんじん ピーマン,パセリ にんにく,エリンギ ホールコーン,キャベツ	612	28.3
15月	ごはん	さかなのごまだれやき ズッキーニのおかかいため ぶたとこんさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば,かつおぶし ぶたにく,なまあげ	こめ,あぶら こまあぶら,さとう ねりごま,でんぶん, こんにやく,じゃがいも	にんにく,しょうが ねぎ,ズッキーニ,はねぎ ホールコーン,ごぼう にんじん,たまねぎ	586	27.4
16火	こおりどうふのそぼろどん	かきたまじる くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず こおりどうふ とりにく,たまご	こめ,あぶら さとう,でんぶん	しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,ねぎ えのきたけ,はくさい, こまつな,すいか	588	26.2
17水	ハニーレモントースト	ポークビーンズ コーンサラダ (イタリアンドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず ベーコン	しょうパン,バター はちみつ,さとう, あぶら,じゃがいも, オリーブオイル	レモン,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,きゅうり ホールコーン,キャベツ にんにく,あかピーマン	585	25.2
18木	わかめごはん	ししゃものフライ きゅうりのわふうづけ しおとりじゃが	ぎゅうにゅう わかめ,ししゃも かつおぶし とりにく,なまあげ	こめ,こむぎこ,パンこ あぶら,しおこうじ しらたき,じゃがいも さとう	きゅうり,たまねぎ にんじん	586	23.9
19金	たごごはん	あつあげのにくみそでんがく やさしいため ごもくじる	ぎゅうにゅう なまあげ,ベーコン ぶたにく,かまぼこ あぶらあげ,たご	こめ,あぶら こまあぶら,さとう	にんじん,しょうが もやし,トウモロコシ,ごぼう だいこん,はくさい こまつな	585	28.7
22月	くろざとうパン	バーベキューチキン こぶきいも レタスとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく たまご	くろざとうパン さとう,あぶら じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,ねぎ,しょうが にんにく,にんじん,レタス ホールコーン,トマト	585	28.4
23火	シシシューシー	さかなのこうみあげ にんじんしりしり もすくいりみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく,こんぶ しら,ツナ あぶらあげ,もすく	こめ,あぶら,さとう こまあぶら,でんぶん こめこ,じゃがいも	しょうが,にんじん たまねぎ,だいこん えのきたけ	586	28.9
24水	こまつなチャーハン	しーほーどうふ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく どうふ かんてんシロップづけ	こめ,あぶら こまあぶら,さとう でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,こまつな,トマト たまねぎ,えのきたけ はねぎ,みかん,おうとう	591	25.2
25木	やさいたっぷりうどん	さかなといものあまからあげ キャベツのあさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ なると,さめ,だいず だいず	あぶら,うどん でんぶん,じゃがいも さとう,こまあぶら	にんじん,たまねぎ はくさい,ねぎ,はねぎ しょうが,キャベツ きゅうり	587	26.9
26金	ごはん	ごぼうとぶたにくのやながわむし いもちいりみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく,たまご とりにく,あぶらあげ	こめ,あぶら,しらたき さとう,こんにやく いもち	ごぼう,たまねぎ,にんじん えのきたけ,だいこん ねぎ,はねぎ	585	24.6
29月	ごはん	さかなのかおりネギソースかけ やさいのピリリつけ とうふとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう さわら,ぶたにく ちくわ,とうふ	こめ,あぶら, こまあぶら,さとう でんぶん	ねぎ,にんじん,だいこん きゅうり,しょうが,こまつな にんにく,はくさい,たまねぎ えのきたけ	587	30.5
30火	ミルクパン	さかなのたつたあげ きんぴら アイリッシュシチュー くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう あおヒラス ぶたにく	ミルクパン,でんぶん あぶら,じゃがいも さとう	しょうが,ごぼう,にんじん にんにく,たまねぎ,パセリ セロリー,エリンギ,すいか	609	29.2

※材料・献立は都合により変更する場合があります。