



日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10水	○	ポークビーンズカレーライス	コーンサラダ オレンジキャロットゼリー	飲用牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 粉寒天	精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	玉葱, にんにく, コーン, しょうが, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, オレンジジュース, みかん缶	875 kcal 25.9 g
11木	○	【入学進級祝い給食】 お赤飯	鶏の照り焼き 水菜とじゃこのサラダ 花はんぺんのすまし汁	飲用牛乳, ささげ, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 豆腐, かまぼこ, ワカメ	もち米, 精白米, さとう, でん粉, 油, ごま	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, みずかけな, だいこん, えのきたけ, みつば	772 kcal 31.6 g
12金	○	ご飯	揚げ豆腐の肉味噌かけ 小松菜の辛子和え 味噌汁 (新じゃがが芋・玉葱・ワカメ)	飲用牛乳, 豆腐, 豚肉, 大豆, ちくわ, みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, 玉葱, ねぎ	773 kcal 30.8 g
15月	○	豚キムチ丼	もやしナムル 中華スープ 果物 (ネーブル)	飲用牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, 油, さとう, ごま, でん粉	にんにく, しょうが, はくさい, ねぎ, なら, はくさいキムチ, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, たけのこ, えのきたけ, こまつな, ネーブル	714 kcal 29.4 g
16火	○	ヨーグルトトースト	チリコンカン グリーンサラダ	飲用牛乳, 調理牛乳, ヨーグルト, たまご, 豚肉, 大豆, 生クリーム	食パン, さとう, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト 缶, パセリ, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	750 kcal 33.9 g
17水	○	たけのこご飯	ハタハタの磯揚げ 大根サラダ 若竹汁	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, はたはた, あおのり, 豆腐, ワカメ	精白米, もち米, 小麦粉, でん粉, 油, さとう, ごま	にんじん, たけのこ, さやえんどう, だいこん, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, みつば	702 kcal 27.3 g
18木	○	小松菜ペペロンチーノ 	和風玉葱サラダ  ブルーベリーバナナケーキ	飲用牛乳, 調理牛乳, ベーコン, エビ, チーズ, ワカメ, まぐろ缶詰, かつお節, たまご	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 小麦粉	にんにく, とうがらし, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, こまつな, きゅうり, にんじん, バナナ, レモン果汁, ブルーベリー	807 kcal 30.2 g
19金	○	ご飯	さばのカレー醤油焼き ほうれん草の胡麻和え ワカメのかきたま汁 果物 (ニューサマーオレンジ)	飲用牛乳, サバ, 豚肉, たまご, ワカメ	精白米, 粒麦, さとう, ごま, でん粉	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, ねぎ, オレンジ	707 kcal 32.5 g
22月	○	ツナポテトドック	ウインナーとひよこ豆のスープ 苺白玉ミルクポンチ	飲用牛乳, 調理牛乳, まぐろ缶詰, チーズ, ウインナー, ひよこまめ, 豆腐, 生クリーム	コッペパン, じゃがいも, マヨネーズ (卵無), 油, 白玉粉, さとう	玉葱, パセリ, にんにく, セロリー, にんじん, トマト缶, ブロッコリー, いちご, みかん缶, 桃缶, パナナ	763 kcal 27.7 g
23火	○	ご飯	タラの味噌マヨネーズ焼き れんこんサラダ  春野菜豆乳豚汁 果物 (河内晩柑)	飲用牛乳, まだら, みそ, 豚肉, 油揚げ, 豆乳	精白米, 粒麦, マヨネーズ (卵無), 油, さとう, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, パプリカ, こまつな, 玉葱, れんこん, ごぼう, にんじん, さやえんどう, 河内晩柑	741 kcal 30.7 g
24水	○	鶏つけ汁うどん	天ぷら (ちくわ・さつま芋) 海藻サラダ	飲用牛乳, 鶏肉, 竹輪, 海藻ミックス	うどん, ごま, さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油, さとう	もやし, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉葱	736 kcal 28.6 g
25木	○	メキシカンピラフ	スパニッシュオムレツ 押麦のスープ	飲用牛乳, 豚肉, ウインナー, ベーコン, たまご, 生クリーム, 鶏肉	精白米, 粒麦, マーガリン, 油, じゃがいも, 押麦	にんにく, 玉葱, にんじん, コーン, ビーマン, セロリー, キャベツ, かぶ	764 kcal 27.4 g
26金	○	きんぴらごはん	焼きししゃも ブロッコリーとツナのサラダ さつま汁	飲用牛乳, 油揚げ, ししゃも, まぐろ缶詰, 大豆, 豚肉, みそ	精白米, 粒麦, こんにゃく, ごま, 油, でん粉, さとう, さつまいも	ごぼう, にんじん, さやいんげん, 玉葱, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, パプリカ, だいこん, ねぎ	708 kcal 29.2 g
30火	○	丸パン	白身魚のラビゴットソース クリームコーンスープ 果物 (バナナ)	飲用牛乳, 調理牛乳, まだら, ベーコン, 豆乳, 生クリーム	丸パン, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, マーガリン, じゃがいも, コーンスターチ	きゅうり, 玉葱, トマト, レモン果汁, にんじん, クリームコーン, コーン, パセリ, パナナ	745 kcal 32.5 g