

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
2	月	○	ぶりかつ丼 野菜のレモンしょうゆ和え のっぺい汁 	飲用牛乳、ぶり、たまご、 鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、 生パン粉、白すりごま、揚げ油、 さとう、サラダ油、三温糖、 じゃがいも、こんにやく、でん粉	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、 レモン、だいこん、干し椎茸、ねぎ、 こまつな	816 kcal 33.4 g	
3	火	○	ごまごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 粉ふき芋 小松菜と油揚げの味噌汁	飲用牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、 たまご、牛乳、あおのり、 油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、黒ごま、白ごま、 生パン粉、三温糖、でん粉、 じゃがいも	玉葱、だいこん、にんじん、えのきたけ、 こまつな	751 kcal 31.5 g	
4	水	○	ブルーベリージャムサンド ししゃもフライ ツナとマカロニのサラダ キャロットポタージュ	飲用牛乳、ししゃも、たまご、 まぐろ缶詰、いんげんまめ、 豆乳、牛乳、生クリーム	食パン、小麦粉、乾パン粉、 生パン粉、揚げ油、じゃがいも、 ツイストマカロニ	ブルーベリージャム、玉葱、にんじん、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン、 パセリ	710 kcal 32.0 g	
5	木	○	ちぎり梅ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁 メロン	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 イカ、油揚げ、木綿豆腐、 わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 小麦粉、揚げ油、さとう、 アーモンド、三温糖	カリカリ梅、しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、アンデスメロン	738 kcal 31.3 g	
6	金	○	えびクリームライス フライビーンズサラダ さくらんぼ 	飲用牛乳、鶏こま、むきエビ、 いんげんまめ、牛乳、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、大豆	精白米、粒麦、バター、サラダ油、 小麦粉、揚げ油、でん粉、三温糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、 こまつな、もやし、きゅうり、 さくらんぼ	715 kcal 30.7 g	
9	月	○	家常豆腐丼 焼肉ともやしの中華スープ パイナップル	飲用牛乳、生揚げ、木綿豆腐、 豚こま、赤みそ、鶏ひき肉	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 ごま油、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、だいこん、玉葱、 チンゲンツァイ、もやし、えのきたけ、 にら、パイナップル	780 kcal 33.9 g	
10	火	○	麦ごはん のりとあさりの佃煮 卵焼き和風あんかけ 野菜のおかか和え 生揚げとじゃがいものみそ汁	飲用牛乳、焼きのり、あさり、 鶏ひき肉、たまご、おかか、 生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、サラダ油、 でん粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい、 葉ねぎ	721 kcal 31.7 g	
11	水	○	アーモンドトースト ワカサギのフリット チキンポトフ	飲用牛乳、わかさぎ、牛乳、 たまご、鶏モモ	胚芽パン、バター、さとう、小麦粉、 でん粉、アーモンド粉、 アーモンドスライス、揚げ油、 サラダ油、じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、エリンギ、 かぶ、かぶ葉、キャベツ、こまつな	779 kcal 32.3 g	
12	木	○	麦ごはん 豚肉とうずらの卵のうま煮 じゃがいもと小松菜のごま酢和え あじさいゼリー	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 うずら卵、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、サラダ油、 板こんにやく、三温糖、じゃがいも、 白すりごま、白ごま、さとう	だいこん、にんじん、玉葱、しょうが、 こまつな、キャベツ、ぶどうジュース、 アセロラジュース	777 kcal 28.3 g	
13	金	○	盛岡じゃじゃ麺 笹かま入りサラダ ずんだもち 	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 笹かまぼこ、絹ごし豆腐	冷凍うどん、サラダ油、さとう、 黒すりごま、ごま油、マヨネーズ、 白すりごま、白玉粉	にんにく、しょうが、玉葱、きゅうり、 だいこん、にんじん、こまつな、 ホールコーン、えだまめ	812 kcal 31.8 g	
16	月	○	新ごぼうのピラフ レバーとポテトのスパイス揚げ ABCスープ	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚レバー、 鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、バター、 小麦粉、でん粉、じゃがいも、揚げ油、 オリーブ油、 アルファベットマカロニ	ごぼう、玉葱、にんじん、エリンギ、 ピーマン、しょうが、にんにく、 セロリー、キャベツ、こまつな	710 kcal 28.9 g	
17	火	○	麦ごはん ちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 芋団子汁 	飲用牛乳、マス、白みそ、 ひじき、油揚げ、焼き竹輪、 大豆、鶏こま	精白米、粒麦、さとう、白ごま、 バター、サラダ油、つきこんにやく、 三温糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、ぶなしめじ、にんじん、 キャベツ、玉葱、さやいんげん、 干し椎茸、だいこん、ねぎ	732 kcal 34.5 g	
18	水	定期考査1日目（給食なし）						
19	木	定期考査2日目（給食なし）						
20	金	○	ツナマヨトースト ハニーレモントースト チリコンカン コーンサラダ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、 鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、 ひよこまめ	食パン、マヨネーズ、胚芽パン、 バター、はちみつ、サラダ油、 じゃがいも、三温糖	玉葱、パセリ、レモン、にんにく、 にんじん、トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	766 kcal 33.7 g	
23	月	○	チンジャオロース丼 たまごとわかめの中華スープ ミルク寒天	飲用牛乳、豚せん切り、鶏こま、 わかめ、なると、たまご、 粉寒天、牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、 ごま油、でん粉	玉葱、たけのこ、にんにく、しょうが、 ピーマン、もやし、にんじん、ねぎ、 みかん缶	744 kcal 32.9 g	
24	火	○	ごはん チキンチキンごぼう ハリハリサラダ 豆腐ともやしのみそ汁 小玉スイカ 	飲用牛乳、鶏肉、青大豆、 木綿豆腐、わかめ、赤みそ、 白みそ	精白米、粒麦、でん粉、揚げ油、 さとう、緑豆はるさめ、サラダ油、 ごま油、三温糖	しょうが、ごぼう、切干しだいこん、 キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、 こねぎ、小玉スイカ	785 kcal 32.3 g	
25	水	○	黒ごまトースト エッグチーズトースト 魚のパーベキューソースがけ ミネストローネ	飲用牛乳、たまご、 ピザチーズ、すけとうだら、 豚こま、レンズまめ	食パン、バター、黒すりごま、 白すりごま、三温糖、マヨネーズ、 でん粉、揚げ油、さとう、サラダ油、 じゃがいも	玉葱、パセリ、りんご、にんにく、 レモン、しょうが、にんじん、 トマト缶詰	733 kcal 35.3 g	
26	木	○	麦ごはん さばの西京焼き 筑前煮 小松菜のすまし汁 冷凍みかん	飲用牛乳、サバ、白みそ、 鶏こま、木綿豆腐、 あらはんべん	精白米、粒麦、三温糖、サラダ油、 板こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、 さやいんげん、だいこん、こまつな、 冷凍みかん	734 kcal 34.3 g	
27	金	○	ナポリタンスパゲティ 洋風野菜スープ バナナケーキ	飲用牛乳、豚こま、粉チーズ、 鶏こま、たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、じゃがいも、小麦粉、 さとう、バター、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、 こまつな、バナナ	753 kcal 28.0 g	
30	月	○	小松菜ごはん 豆腐の真砂揚げ 糸寒天の和え物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	飲用牛乳、たまご、豚ひき肉、 しほり豆腐、おから、鶏ひき肉、 しらす干し、ひじき、糸寒天、 油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、揚げ油、さとう、白ごま、 じゃがいも	こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 えのきたけ、こねぎ	805 kcal 36.5 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。

食育月間ということで、日本各地の料理を毎週献立に入れました。

