

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	
2	月	○	もち麦ごはん 鉄火味噌 ししゃものごま揚げ ツナ和え にら玉汁 (3年生給食無し)	飲用牛乳, 大豆, 赤みそ, ししゃも, たまご, ツナ, 絹ごし豆腐	精白米, もち麦, でん粉, 揚げ油, サラダ油, 三温糖, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, さとう, ごま油, じゃがいも	ごぼう, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 玉葱, にら	777 kcal 32.5 g 25.0 g 2.6 g	
3	火	○	ちらしずし 荳わかめと野菜のごま酢和え すまし汁 ももゼリー	飲用牛乳, 油揚げ, 蒸しあなご, むきエビ, たまご, きざみのり, くきわかめ, 絹ごし豆腐, かまぼこ, 粉寒天	精白米, 粒麦, 三温糖, さとう, 白すりごま	れんこん, かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, えのきたけ, 糸みつば, ネクター, 黄桃缶	664 kcal 26.0 g 17.1 g 2.6 g	
4	水	○	ピザトースト さつまいものシチュー コーンサラダ バナナ	飲用牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 鶏こま, いんげんまめ, 脱脂粉乳, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	食パン, バター, サラダ油, さつまいも, 小麦粉	にんにく, 玉葱, ピーマン, エリンギ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, バナナ, レモン	796 kcal 29.8 g 35.7 g 3.1 g	
5	木	○	麻婆豆腐丼 中華和え じゃがいもとわかめのスープ	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉, 白ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, たけのこ, 玉葱, ねぎ, にら, こまつな, にんじん, 大豆もやし, きゅうり, えのきたけ	728 kcal 31.6 g 24.1 g 3.3 g	
6	金	○	もち麦ご飯 海苔の佃煮 さばの竜田揚げ ごま和え 白菜と豆腐のみそ汁 (3年生給食無し)	飲用牛乳, もみのり, サバ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち麦, 三温糖, でん粉, 揚げ油, 白ごま, 白すりごま	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, ねぎ, はくさい, えのきたけ	747 kcal 31.8 g 26.6 g 2.4 g	
9	月	○	チキンペッパーライス ポテトオムレツ 豚と白菜の洋風トマトスープ 清見オレンジ	飲用牛乳, 若鶏肉モモ, 豚ひき肉, たまご, 牛乳, 豚こま	精白米, 粒麦, バター, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, さとう	ホールコーン, にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, はくさい, トマト缶詰, こまつな, オレンジ	773 kcal 31.5 g 29.1 g 2.3 g	
10	火	○	ごまご飯 チキンチキンごぼう★ 大根サラダ 生揚げと白菜のみそ汁	飲用牛乳, 若鶏肉胸, 青大豆, 荳わかめ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち麦, 黒ごま, 白ごま, でん粉, 揚げ油, さとう, ごま油, 三温糖	しょうが, ごぼう, だいこん, きゅうり, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな	755 kcal 33.9 g 23.3 g 2.4 g	
11	水	○	チリビーンズドッグ 白身魚のフリッター コロコロサラダ ABCスープ★	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, ホキ, 牛乳, たまご, 鶏こま	コッペパン, サラダ油, 小麦粉, 揚げ油, でん粉, じゃがいも, サラダ油, さとう, アルファベットマカロニ	玉葱, きゅうり, にんじん, ホールコーン, キャベツ, こまつな	751 kcal 38.4 g 30.5 g 3.5 g	
12	木	○	わかめごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のおかか和え けんちん汁 (3年生バイキング給食★)	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, 魚, 赤みそ, おかか, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, もち麦, マヨネーズ, 三温糖, サラダ油, 板こんにやく, じゃがいも	こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	689 kcal 31.5 g 21.5 g 3.3 g	
13	金	○	キムチチャーハン★ 魚と芋のヤンニョム和え 春雨とうずらの卵のスープ	飲用牛乳, 豚こま, モウカザメ, 鶏こま, 油揚げ, うずら卵	精白米, 粒麦, サラダ油, ごま油, でん粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう, 白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, はくさい, 白菜キムチ, にんじん, ねぎ, しょうが, 玉葱, えのきたけ, こまつな	837 kcal 31.9 g 33.1 g 3.2 g	
16	月	○	カレーライス★ わかめサラダ タピオカフルーツポンチ★	飲用牛乳, 豚こま, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, 三温糖, タピオカパール	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パイン缶, 黄桃缶	815 kcal 24.1 g 24.0 g 2.4 g	
17	火	ジョア	鯛めし 松風焼き 野菜のおひたし 紅白すまし汁 清見オレンジ	ジョア (ストロベリー), まだい, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳, たまご, 赤みそ, 鶏こま, あらははんべん, 油揚げ, わかめ	精白米, 粒麦, 白ごま, サラダ油, 生パン粉, でん粉, 三温糖	さやえんどう, しょうが, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, かぶ, かぶの葉, 清見オレンジ	708 kcal 35.5 g 19.9 g 3.2 g	
18	水	○	きなこ揚げパン しらすチーズトースト 卵と小松菜の中華スープ 焼肉サラダ (3年生給食無し)	飲用牛乳, きな粉, しらす干し, ピザチーズ, あおのり, 鶏こま, なると, たまご, 豚こま	揚げ油, コッペパン, さとう, 食パン, 白ごま, マヨネーズ, じゃがいも, でん粉, ごま油, 三温糖, サラダ油	ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ふなしめじ, こまつな, きゅうり, 大豆もやし, キャベツ	715 kcal 31.2 g 36.0 g 3.4 g	
19	木	卒業式 (給食なし)						
23	月	○	～お彼岸メニュー～ 山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 糸寒天の和え物 ぼたもち	飲用牛乳, 鶏こま, わかめ, 油揚げ, 焼き竹輪, たまご, あおのり, 糸寒天, 小豆, きな粉	ごま油, 冷凍うどん, サラダ油, 小麦粉, 揚げ油, さとう, 白ごま, 精白米, もち麦, 三温糖, 白すりごま	ごぼう, にんじん, なめこ, ふき, 生ぜんまい, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	806 kcal 32.2 g 21.0 g 2.2 g	
24	火	○	レバニラ丼 えび団子スープ りんご	飲用牛乳, 豚レバー, むきえび, 鶏ひき肉, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, サラダ油, 白ごま, 生パン粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, にら, 玉葱, たけのこ, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ, りんご	759 kcal 32.7 g 20.0 g 2.7 g	
25	水	修了式 (給食なし)						

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※★のついたものは3年生のリクエストです。