

日 曜	は し の 日	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	
				赤	黄	緑	たんぱく質 (g)	
				からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える		
1 月	○			端午の節句 さわらのてりやき おひたし かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら あずき	こめ もちごめ さとう あぶら ごま じょうしんこ かたくりこ	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや こまつな キャベツ もやし	595 25.0
2 火				チキンピーンズ ひじきのマリネ	牛乳 クリームチーズ ベーコン とりにく だいち ひじき	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん トマト ピース だいこん きゅうり えだまめ	657 26.2
8 月	○			じゃがいものカレーしょうゆに ごまあえ かわちばんかん <small>(みかんのなかま)</small>	牛乳 ぶたにく むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ピース だいこん こまつな もやし キャベツ かわちばんかん	617 21.8
9 火				とうふのスープに さわやかサラダ	牛乳 きなこ とりにく とうふ ベーコン ほたて	ツイストパン あぶら さとう かたくりこ	にんじん だいこん えのき しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり なつみかん	628 24.5
10 水				アーモンドサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく だいち	むぎごはん あぶら さとう アーモンド こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト セロリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	646 22.0
11 木	○			旬の献立(しんじゃが) しんじゃがのそぼろに しめじあえ	牛乳 ひじき かつおぶし ぶたにく ひよこめ あぶらあげ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	にんじん えだまめ しめじ ほうれんそう もやし	646 20.5
12 金	○			2年生グリーンピースのさやむき ししゃものおちゃフライ とんじる	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	ピース ちゃば にんじん だいこん ごぼう ねぎ	596 22.8
15 月	○			いかのたつたあげ こまつなのツナあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく いか ツナ	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら	しいたけ たけのこ しめじ しょうが たけのこ みずな わらび えのき こまつな キャベツ コーン	560 24.5
16 火	○			なつとう にくどうふ くるみあえ	牛乳 だいち とうふ ぶたにく	むぎごはん あぶら しらたき さとう くるみ ごま	ねぎ にんじん えのき ほうれんそう キャベツ	642 29.0
17 水	○			じゃがいものあまからあげ ゆかりあえ	牛乳 わかめ あぶらあげ	うどん さとう じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ こまつな えのき たもぎたけ キャベツ きゅうり	575 18.0
18 木				じゃがマーボー プチプチわかめサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ もちごめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	634 22.6
19 金				オムレツ(バーベキューソース) あさりのチャウダー れいとうみかん	牛乳 たまご ベーコン あさり しろはなまめ	はちみつパン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんにく トマト りんご にんじん マッシュルーム みかん	649 25.8
22 月	○			はるまき チョナムル	牛乳 やきぶた たまご くきわかめ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん りんご ねぎ ピーマン もやし こまつな えのき にんにく たけのこ キャベツ しょうが	582 20.9
23 火	○			旬の献立(しんたまねぎ) かつおのしんたまソース むらくもじる	牛乳 かつお わかめ たまご	むぎごはん あぶら ごま かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ	591 26.2
24 水	○			九州地方の郷土料理 きびなごのかりかりあげ ちゅうかきゅうり	牛乳 ぶたにく きびなご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり	568 23.8
25 木	○			おやこに からしあえ	牛乳 じゃこ たまご とりにく なまあげ	こめ ひえ あわ きび クリスタルライス ごま じゃがいも さとう	うめ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし キャベツ	613 26.5
26 金				運動会応援献立 ヒレカツ コールスローサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく	こどもパン パンこ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	キャベツ きゅうり コーン みかん	585 23.4
31 水				お誕生日給食 ちゅうかあえ フルーツパンチ	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん あぶら ごま さとう かんでん	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ きゅうり だいこん みかん パイン もも レモン ナタデココ	589 22.1

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。