



日 ／ 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分	
金	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん 干しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酢 酒	625	
	ジャーマンポテト	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ	6年生がかていかで かんがえたメニュー!!	じゃがいも	油	塩 こしょう	25.0
	ほうれん草のごま和え	ちくわ		ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	14.4
	わかめのすまし汁	かまぼこ 豆腐	昆布(だし)	ねぎ	玉ねぎ 大根			酒 塩 しょうゆ	2.8	
	ひなあられ	かつお節(だし)	わかめ	あさって3日は「ひなまつり」です		ひなあられ				
月	むぎ麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	むぎ麦ご飯		ケチャップ ピューレ	695	
	カツカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	24.3	
	(とんかつ)	とんかつ					油		25.6	
	かりかりベーコンのイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	キャベツ きゅうり レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	2.1	
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	641	
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	28.3	
	ごもくまめ 五目豆	だいず さつま揚げ		にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	20.3	
	だいこんのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	だいこん 玉ねぎ えのき			みりん 酒	1.9	
水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン		塩 こしょう ルウ	634	
	クリームスープパゲティ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラ	とうもろこし にんにく	スパゲティ	オリーブ油	コンソメ 酒	23.6	
	ひじき入りごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング	27.8	
	いちご				いちご			酒 しょうゆ	2.6	
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん 酢	569	
	豚肉のおろしソース	豚肉			だいこん 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	24.6	
	塩だれ野菜炒め	とりにく 鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく レモン汁		ごま油	塩 こしょう 中華だし	17.5	
	白菜のとりみ汁	かまぼこ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.2	
金	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん		中華だし オイスター	661	
	チンジャオロースー	ぎゅうにく 牛肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	21.7	
	春巻き	はるま 春巻き					油	塩 こしょう 酒	24.6	
	豆腐と春雨のスープ	とうふ とりにく 豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	はるさめ 春雨	ごま油	しょうゆ 中華だし	2.1	
月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			573	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							23.0	
	きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 切り干しだいこん	はるさめ 砂糖		酢 しょうゆ	14.7	
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ				2.1	
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 酒 みりん	644	
	ぎゅうにく 牛肉のしょうが炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん アスパラ	玉ねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖	油	こしょう しょうゆ	23.7	
	お芋とれんこんのチップス				れんこん	さつまいも じゃがいも	油	塩	22.9	
	もやしの坦々スープ	ぶた にく 豚ひき肉 みそ	とうにゅう 豆乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのき にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	酒 豆板醤 しょうゆ 塩	1.8	
水	セサミトースト / 牛乳		/牛乳			パン 砂糖	バター ごま		691	
	レタスとマカロニのサラダ	ハム			きゅうり レタス レモン汁	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	25.4	
	ポークビーンズ	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう ソース ケチャップ コンソメ	35.3 1.7	
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	700	
	とり 鶏のから揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	油	酒 しょうゆ	27.6	
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん ほうれん草	きゅうり 大根			しょうゆ みりん	24.4	
	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉		酒 塩 しょうゆ	2.1	
	お祝いデザート					ミニケーキ				
15 金	卒業式									

日 ／ 曜	さん だて めい 献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
18 月	ごはん / 牛乳		/牛乳		ごはん		酒 みりん	65l	
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	塩 しょうゆ	24.1	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり		かたくり粉 小麦粉	あぶら油		23.6	
	みそマヨ和え	チキンササミ みそ		にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	2.2
19 火	ごはん / 牛乳		/牛乳		ごはん		オイスター しょうゆ	610	
	手作りシューマイ	豚ひき肉		玉ねぎ しょうが	しょうまいの皮 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	塩 こしょう 酒	24.5	
	れんこんの甘酢炒め	とりにく 鶏肉		ピーマン パプリカ れんこん 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	あぶら油	すし酢 塩 酒 しょうゆ	19.4	
	だいこん ごま入り中華スープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ だいこん 玉ねぎ		ごま ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.4	
20 水	春 分 の 日								
21 木	ナン / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳		にんにく しょうが チャツネ	ナン		ケチャップ ピューレ	708
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	26.3
	チキンと野菜のサラダ	とりにく 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酢 塩	28.5
	ミニパフェ					ミニパフェ			2.5
22 金	修 了 式								