




日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		(1群)たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	(2群)無機質 牛乳・小魚・海藻	(3群)カロテン 色の濃いやさしい	(4群)ビタミンC 色の薄いやさしい・きのこ・果物	(5群)炭水化物 穀類・いも類・さとう	(6群)脂質 油脂・種実		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1金	☆☆遠足☆☆									
こどもの日こんだて 4日~6日 お休み										
7木	たけのこごはん/牛乳	油あげ	牛乳	にんじん, きぬさや	たけのこ	米, 砂糖	油	塩, しょうゆ, みりん, 酒	598 kcal	
	青菜のツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	ほうれんそう, こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖		みりん, しょうゆ	23.7 g	
	豚汁	ぶた肉, 厚あげ, みそ		ねぎ, にんじん	玉ねぎ, ごぼう	じゃがいも	油	酒, にぼし	16.3 g	
	ミニたいやき	(卵, 小豆)	(スキムミルク)			(小麦粉, 砂糖)	(油)	(塩)	410 mg	
8金	ごはん/牛乳		牛乳			米			629 kcal	
	鶏肉の塩こうじから揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉, 米粉	油	塩こうじ, 酒, しょうゆ	25.1 g	
	野菜のごま和え			チンゲンサイ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	22.4 g	
11月	沢煮椀	ぶた肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	もやし, ごぼう, えのき		油	塩, 酒, しょうゆ, かつお節	306 mg	
	麦ごはん/牛乳		牛乳			米, おし麦			651 kcal	
	ころころポークカレー	ぶた肉, 大豆, ミックスビーンズ	チーズ	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, れんこん, とうもろこし, りんご	黒砂糖	油	塩, 赤ワイン, カレー粉, トマトピューレ, ケチャップ, ソース, カレールー, とりがら	23.0 g	
	トッピングサラダ			パプリカ	レタス, キャベツ, きゅうり	じゃがいも, 砂糖	油, オリーブ油	塩, しょうゆ, 酢	20.5 g	
12火	さがみかんゼリー				(みかん)	(砂糖, 水あめ)		(みかん果汁)	292 mg	
	ごはん/牛乳		牛乳			米			606 kcal	
	鱈の菜種焼き	さわら, (卵)		ほうれんそう			ノンエッグマヨネーズ(油)	塩, 酒, みりん, (塩)	26.7 g	
	五目きんぴら	ぶた肉	こんぶ	にんじん, きぬさや	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま油	しょうゆ, 酒, みりん	19.7 g	
13水	春キャベツのみそ汁	厚あげ, みそ		にんじん, ねぎ	キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ			にぼし	374 mg	
	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			603 kcal	
	ペンネグラタン	ぶたひき肉, 大豆	チーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニ, 米粉	オリーブ油	塩, こしょう, 赤ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, デミグラスソース	25.0 g	
	カラフルポテト			にんじん	えだまめ, とうもろこし	じゃがいも	バター	塩, こしょう	22.8 g	
14木	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ		オリーブ油	白ワイン, こしょう, 塩, コンソメ, しょうゆ, とりがら	362 mg	
	ごはん/牛乳	5年生給食なし				米			599 kcal	
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク, 粉チーズ, あおのり	トマトジュース		小麦粉	アーモンド, 油	水	21.5 g	
	いろいろいなます	錦糸卵, 油あげ		にんじん	切干しだいこん, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ, 酢, 塩	19.2 g	
15金	鶏だんご汁	(鶏肉, 豚肉)		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし, ごぼう, しいたけ, (玉ねぎ)	(パン粉, かたくり粉)	油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節, (塩, こしょう)	372 mg	
	ごはん/牛乳		牛乳			米			609 kcal	
	豚肉のソテー新玉ねぎソース	ぶた肉			にんにく, しょうが, 玉ねぎ	砂糖, かたくり粉		酒, 塩こうじ, こしょう, しょうゆ, みりん	26.6 g	
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	アスパラガス, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	酒, 酢, しょうゆ, 塩	21.4 g	
18月	豆腐のふわふわ汁	とうふ, たまご, かまぼこ		チンゲンサイ, にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	かたくり粉		酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, にぼし	338 mg	
	チキンピラフ/牛乳	とり肉	牛乳	いんげん	にんにく, とうもろこし, 玉ねぎ	米	バター	白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ, コンソメ, がらスープ	603 kcal	
	コロッケ	(ぶた肉)		(にんじん)	(玉ねぎ, とうもろこし, キャベツ)	(じゃがいも, 砂糖, パン粉)	(油), 油	(塩)	18.6 g	
	春野菜のソテー	ベーコン		にんじん, アスパラガス	キャベツ, もやし		油	塩, コンソメ, こしょう	20.8 g	
19火	ラビオリのスープ	ラビオリ		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, えだまめ	じゃがいも		塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ, コンソメ, がらスープ	353 mg	
	麦ごはん/牛乳/ビビンバ(きざみのり)		牛乳, のり			米, 麦			600 kcal	
	ビビンバ(肉)	ぶた肉			しょうが, にんにく, 玉ねぎ, りんご	砂糖	油	酒, コチュジャン, しょうゆ, みりん	25.3 g	
	ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう, にんじん	もやし, えのき		ごま, ごま油	しょうゆ, 塩	18.8 g	
20水	春雨と卵のスープ	たまご, とり肉		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, きくらげ	はるさめ, かたくり粉	ごま油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, とりがら	298 mg	
	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン			631 kcal	
	カレーうどん	とり肉, かまぼこ, 油あげ		にんじん	玉ねぎ, ごぼう	うどんめん	油	塩, 酒, ねぎ, カレールー, しょうゆ, みりん, かつお節	25.9 g	
	ひじきと豆のサラダ	ツナフレーク, 大豆	ひじき		きゅうり, キャベツ, とうもろこし, えだまめ		ノンエッグマヨネーズ, ねりごま	しょうゆ	25.2 g	
21木	果物(パイナップル)				パイナップル				340 mg	
	ごはん/牛乳		牛乳			米			592 kcal	
	魚のから揚げ	あじ				米粉, かたくり粉	油	塩, しょうゆ, 酒	24.1 g	
	チンゲン菜のごま和え			チンゲンサイ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	18.8 g	
鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう, しいたけ	じゃがいも	油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節	317 mg		

22 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			598 kcal
	五目卵焼き	たまご,とうふ, ぶたひき肉			えだまめ,玉ねぎ,きくらげ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	24.9 g
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん,きぬさや	切干しだいこん	こんにやく,砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん	16.7 g
	青菜とじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし	381 mg
25 月	キムタクごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳		キムチ,千きりたくあん	米	ごま油	酒,しょうゆ	604 kcal
	揚げ春巻き	(ぶた肉)		(にんじん)	(玉ねぎ,キャバツ,しょうが,しいたけ)	(はるさめ,かたくり粉,小麦粉,米粉)	(油)油	(しょうゆ,パイオン,塩)	19.2 g
	チンゲン菜のチヨレギサラダ		きざみのり	にんじん,チンゲンサイ	レタス,きゅうり,にんにく	砂糖	ごま,ごま油	酢,塩	25.1 g
	豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,干しいたけ			しょうゆ,中華スープのもと,塩,とりがら	298 mg
26 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			600 kcal
	牛肉とれんこんの甘辛煮	牛肉,厚あげ		いんげん	玉ねぎ,れんこん	こんにやく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	20.8 g
	野菜のゆかり和え		しらす干し	にんじん	キャバツ,きゅうり		ごま	ゆかり,しょうゆ	23.0 g
	五目汁	とり肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ, 干しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	318 mg
27 水	アーモンドトースト/牛乳		牛乳			食パン,砂糖	バター,アーモンド		614 kcal
	マリネサラダ	ハム		にんじん,パプリカ	キャバツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	20.8 g
	コーンポタージュ	とりむね肉,豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,コーン	じゃがいも, シチューのもと	オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,シチューのもと, ポタージュペースト,チキンブイヨン	25.7 g
									279 mg
28 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			627 kcal
	魚のレモン煮	あかうお			レモン汁	小麦粉, かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	27.3 g
	野菜の磯香和え	とり肉	きざみのり	ほうれんそう	もやし,キャバツ	砂糖		しょうゆ,しょうゆ	19.3 g
	新じゃがのみそ汁	厚あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	369 mg
29 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			588 kcal
	かに玉	たまご,とうふ,かにかま		いんげん	玉ねぎ,たけのこ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,がらスープ	22.5 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	にんにく,キャバツ	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん, 中華スープのもと	17.0 g
	ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	284 mg