




日・曜	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	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		カルシウム (mg)		
1金	ごはん/牛乳		牛乳			米				750 kcal	
	鶏肉とナッツのソテー	とり肉		にんじん	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,えだまめ	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油,カシューナッツ	酒,塩,中華スープのもと,しょうゆ,みりん		24.4 g	
	チンゲンサイと春雨のスープ	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	はるさめ	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら		21.5 g	
	ミックスフルーツ				パイ,もも,りんご,みかん,バナナ	ゼリー				282 mg	
4日~6日 お休み											
子どもの日行食事											
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		701 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,ごまつな,にんじん	キャベツ	砂糖		みりん,しょうゆ		27.6 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		18.8 g	
	ミニたいやき	(卵,小豆)	(スキムミルク)			(小麦粉,砂糖)	(油)	(塩)		457 mg	
8金	ごはん/牛乳		牛乳			米				745 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		29.4 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		25.6 g	
	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		328 mg	
11月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦				784 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,カレールウ,とりがら		26.0 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		23.8 g	
	さがみかんゼリー				(みかん)	(砂糖,水あめ)		(みかん果汁)		304 mg	
12火	ごはん/牛乳		牛乳			米				730 kcal	
	鱈の菜種焼き	さわら,(卵)		ほうれんそう			マヨネーズ,(油)	塩,酒,みりん,(塩)		31.5 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		23.3 g	
	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		409 mg	
13水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン				793 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		32.1 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		27.4 g	
	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		412 mg	
14木	ごはん/牛乳		牛乳			米				789 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		29.0 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		27.2 g	
	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)		441 mg	
15金	ごはん/牛乳		牛乳			米				730 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		31.5 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		24.8 g	
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		370 mg		
18月	17日の代休										
19火	麦ごはん/牛乳/ビビンバ(きざみのり)		牛乳,のり			米,麦				706 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		29.5 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		21.1 g	
	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		316 mg	
20水	給食はありません										
3年生修学旅行(20日~22日)											
21木	ごはん/牛乳		牛乳			米				707 kcal	
	魚のから揚げ	あじ				米粉,かたくり粉	油	塩,しょうゆ,酒		28.8 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		21.7 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		339 mg	

22 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			713 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	29.3 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	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん	19.1 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	416 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	777 kcal
	揚げ春巻き	(ぶた肉)		(にんじん) 	(玉ねぎ,キャベツ,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,ブイヨン,塩)	22.9 g
	チンゲン菜のチョレギサラダ		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	33.9 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	323 mg
26 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			723 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	こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	24.7 g
	野菜のゆかり和え		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	ゆかり,しょうゆ	27.2 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	346 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		712 kcal
	マリネサラダ	ハム		にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	23.0 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*ス,チキンブイヨン	28.3 g
									290 mg
28 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			743 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	31.5 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,キャベツ	砂糖		しょうゆ,しょうゆ	21.6 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	398 mg
29 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			698 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	25.8 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	にんにく,キャベツ	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	19.0 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	301 mg