

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8	水	始業式							
9	木	ポークカレーライス キャベツの塩だれサラダ	○	豚肉 牛乳 塩昆布	米 じゃがいも 油 ごま油	にんじん 玉葱 はくさい もやし 福神漬	805	27.9	
10	金	サンマーマン 手作り花しゅうまい	○	豚肉 たまご 牛乳	中華めん かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油	こまつな もやし はくさい 玉ねぎ コーン にんじん きくらげ	828	45.3	
13	月	成人の日							
14	火	ごはん 松風焼き 厚焼き玉子 雑煮	○	鶏肉 たまご みそ だし巻卵 かまぼこ 牛乳	パン粉 三温糖 もち ごま	にんじん せり ねぎ だいこん ごぼう 干し椎茸	835	42.6	
15	水	チャブチェ井 ごま酢和え ワンタンスープ	○	豚肉 牛乳 油揚げ	はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ねぎ こまつな きゅうり 玉葱 たけのこ キャベツ	729	21.2	
16	木	茶飯 おでん さっぱり和え	○	たまご 焼き竹輪 はんぺん 牛乳 こんぶ	こんにやくじゃがいも 三温糖	チンゲン菜 メンマ だいこん	736	29.6	
17	金	おつきりこみうどん 手作りキャベツメンチカツ	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 牛乳	パン粉 薄力粉 油	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ キャベツ 玉葱	1238	53.9	
20	月	おかめ井 大根サラダ みそ汁	○	豚肉 かに風味かまぼこ 豆腐 米みそ牛乳	しらたき 三温糖 車麩 油	ほうれん草 こまつな 玉葱 紅しょうが だいこん きゅうり コーン えんきたけ	762	34.2	
21	火	ごはん 鶏のから揚げ 辛し和え みそ汁	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳 カットわかめ	かたくり粉 油	こまつな にんじん もやし はくさい	867	34.3	
22	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しらたき 三温糖 油	さやえんどう にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	777	35.4	
23	木	課題研究発表会							
24	金	きのこうどん 里芋とひじきの炒め煮 いちごクレープ	○	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ひじき	うどん 三温糖 さとも 上白糖 油	ほうれんそう にんじん いんげん ねぎ しめじ 椎茸 玉葱	750	31.7	
27	月	カレーピラフ&ハンバーグ ソーセージポテトサラダ かぶのスープ	コーヒ 牛乳	豚肉 牛肉 ウィナー コーヒ牛乳	じゃがいも 油 バター マヨネーズ パン粉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー かぶ きゅうり	769	23.8	
28	火	ごはん さばのゆず味噌かけ 青菜と切干大根のごま和え 吉野汁	○	さば みそ 牛乳 鶏肉	上白糖 三温糖 かたくり粉 ごま	こまつな ほうれんそう にんじん ゆず 切干大根 椎茸 ねぎ	740	30.1	
29	水	五目チャーハン トックスープ ピーチゼリー	○	豚肉 かに風味かまぼこ たまご 鶏肉 牛乳	もち 油 ごま油	にんじん チンゲンツ菜 グリーンピース 紅しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	800	29.5	
30	木	豚丼 もやしときゅうりの和え物 みそ汁	○	豚肉 みそ 牛乳 カットわかめ	しらたき 三温糖 おつゆ 油 ごま	にんじん 玉葱 椎茸 もやし きゅうり ねぎ 紅しょうが	752	33.1	
31	金	しょうゆラーメン 華風和え ぜんざい	○	焼き豚 なんと 焼き竹輪 ゆで小豆 牛乳	中華めん 三温糖 白玉 ごま油	ほうれんそう 赤ピーマン ねぎ 切干大根 コーン もやし きくらげ	746	30.3	

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。