

日	曜日	献立名			材 料 名 (食 品 名)			エネルギーたんぱく質脂質	
		主 食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨になる食べ物	緑 からだの調子をととのえる食べ物	黄 熱や力のもとになる食べ物	小学校3・4年	中学校
9	木	ごはん	牛乳	肉じゃが わかめとすだち酢の ツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ がんととき わかめ さつまあげ	こんにやく にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん キャベツ すだち果汁	精白米 油 さとう じゃがいも ごま	637 23.6 19.2	kcal g g
10	金	ごはん	〃	野菜炒め 焼き大学芋	牛乳 豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん	精白米 油 さとう さつまいも ごま	623 20.3 15.7	749 24.3 18.4 kcal g g
13	月	小型米粉パン	牛乳	春のミネストローネ お花見ハンバーグ お祝いクレープ	牛乳 豚肉 花形ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ 菜の花	小型米粉パン 油 さとう じゃがいも お祝いクレープ	645 25.9 25.3	793 32 29.8 kcal g g
14	火	ごはん	〃	ホイコーロー 春巻き	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン	精白米 油 ごま油 さとう	642 19.7 23	814 23.7 29.4 kcal g g
15	水	ごはん	〃	さつま汁 かぼちゃのひき肉フライ ボイルキャベツ ウスターソース	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ひき肉フライ	かぼちゃ にんじん ごぼう キャベツ だいこん しめじ ねぎ	精白米 油 さつまいも	629 19.5 18.3	803 24.6 23.2 kcal g g
16	木	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 いわしのしょうが煮	牛乳 豚肉 さつまあげ いわしのしょうが煮	ごぼうこんにやく にんじん さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	650 24.2 22.5	767 27.6 24.3 kcal g g
17	金	きたじまっ子 カレー	〃	わかめサラダ	牛乳 いんげん豆 豚肉 チキンハム わかめ 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 油 さつまいも ドレッシング	625 20.8 16.9	770 25.3 20 kcal g g
20	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば みかんのフルーツミックス	牛乳 豚肉 香のり	たまねぎ にんじん ナタデココ 黄桃 パイン もやし キャベツ	小型米粉パン 油 やきそばめん みかんゼリー	617 24 18.6	786 30.4 22.4 kcal g g
21	火	ビビンバ	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 つくね	チンゲンサイ しいたけ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし	精白米 ごま油 さとう ごま 春雨	607 25.4 18.4	745 31 21.8 kcal g g
22	水	ごはん	〃	けんちん汁 さわらのごまみそだれ	牛乳 鶏肉 みそ さわら ちくわ 豆腐 油揚げ	こんにやく にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	精白米 ごま油 さとう ごま	602 28.1 16.1	748 35.5 19.1 kcal g g
23	木	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 れんこんと枝豆の シャキシャキあえ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 厚揚げ	れんこん にんじんこんにやく たまねぎ さやいんげん 枝豆 しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 油 さとう じゃがいも	620 22.5 16.8	762 27.2 19.6 kcal g g
24	金	豚 井	〃	じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	えのきたけこんにやく ねぎ にんじん たまねぎ しょうが	精白米 油 さとう じゃがいも	631 23.6 16.5	772 29.1 19.2 kcal g g
27	月	小型米粉パン	牛乳	カレーうどん ひじきとごぼうのサラダ	牛乳 鶏肉 チキンハム ひじき	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ごぼう にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ トマト	小型米粉パン 油 うどん ドレッシング	782 29.2 25	kcal g g
28	火	ごはん	〃	ふしめん入り若竹汁 さわらの南蛮漬け	牛乳 さわら 豆腐 ちくわ わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	精白米 油 さとう ふしめん てんぷん	609 24 17.4	756 30.1 20.7 kcal g g
30	水	ごはん	〃	小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉のねぎソースあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ 小松菜 えのきたけ	精白米 米粉 油 ごま油 ラー油 さとう ごま	654 25.4 19.1	805 31 22.7 kcal g g

献立は、材料の購入、その他の理由により 変更する場合があります。ご了承ください。

入学・進級おめでとう



※10日(金)～中学校の給食開始
 ※13日(月)～幼稚園・小学校1年生の給食開始
 ※27日(月)・・・全幼稚園・小学校の給食はありません。