

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる(緑)	
30水	○	2学期スタート献立 ～2学期最初の献立は、人気メニューの組み合わせです。～				
		ピビンバ	米、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	642
		パセリポテト	じゃが芋、油		パセリ	20.5
31木	○	フルーツポンチ	砂糖、もち米、でん粉		パイナップル、もも、みかん、レモン、さくらんぼ	
		はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	614
1金	○	海藻サラダ	ごま油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	26.7
		防災の日献立 ～災害時に避難所等で食べられているメニューの組み合わせです。～				
		防災ビスケット	小麦粉、砂糖、練乳、コーンスターチ、ごま			
		鮭おにぎり	米	鮭、のり		616
		おかかおにぎり(4～6年のみ)	米	かつお節、のり		25.6
4月	○	豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
		冷凍みかん			みかん	
		旬の献立(ゴージャス) ～旬のゴージャスを、食べやすいようにカレー風味の味付けにします。～				
		卵丼	米、砂糖、でん粉	鶏卵、鶏肉	人参、玉ねぎ、筍、椎茸、グリーンピース	666
5火	○	かぼちゃとゴージャスのカレー風味揚げ	油		かぼちゃ、ゴージャス	23.6
		ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう	
		カレーピラフ	米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム	584
6水	○	きびなごカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	21.5
		じゃがベースープ	油、じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ、コーン、パセリ	
		白飯	米			
7木	○	ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	560
		いわしの生姜煮	水あめ、砂糖、米でん粉	いわし	生姜	24.5
		真だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、しめじ	
		白飯	米			
8金	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	670
		わかめサラダ	ごま油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、コーン	21.7
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
9土	○	ポテトチャウダー	じゃが芋、油、バター	ベーコン、白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン	562
		ポパイサラダ	ごま油、砂糖		ほうれん草、キャベツ、胡瓜、コーン	18.7
		地粉うどん	小麦粉			
10日	○	おろしうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ	茄子、玉ねぎ、大根、人参、生姜	617
		小魚入り松葉芋	油、砂糖、はちみつ	さつま芋、煮干し		26.0
		磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
		こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	
11月	○	わかさぎフリッター	小麦粉、とうもろこしでん粉、砂糖、米粉、油	わかさぎ、あおさ、沖あみ		560
		ごま酢和え	砂糖、ごま		小松菜、胡瓜、もやし	20.0
		黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		
12水	○	照焼きチキン	水あめ、砂糖	鶏肉		581
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	25.5
		オレンジ			オレンジ	
13木	○	白飯	米			
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、キャベツ、生姜、にんにく	639
		春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	23.1

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
15金	○	三色丼	米、油、砂糖	豚肉、鶏卵	枝豆	641 30.1
		さわらの西京焼き	砂糖	鯖、みそ		
		即席漬け			キャベツ、胡瓜	
19火	○	白飯	米			654 26.0
		納豆	砂糖	大豆		
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、もやし、コーン	
20水	○	近畿地方の郷土料理 ～たこ漁が盛んな地域のため、たこ料理が昔からよく食べられていたそうです。～				570 29.3
		たこめし	米、油	たこ、油揚げ	人参、椎茸、グリーンピース	
		あじの竜田揚げ	でん粉、油	あじ	生姜	
		すまし汁		豆腐、なると	人参、大根、ほうれん草、三つ葉	
21木	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		568 15.5
		ホキのバジルフライ	パン粉、でん粉、小麦粉、小麦粉でん粉、油	ホキ	バジル	
		梅ポテトサラダ	じゃが芋、油、砂糖、でん粉		人参、胡瓜、コーン、玉ねぎ、梅	
		冷凍みかん			みかん	
22金	○	白飯	白飯			658 23.4
		豆入りドライカレー	油、小麦粉、油	豚肉、ひよこ豆	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン	
		手作り福神漬け	砂糖		胡瓜、大根、蓮根、生姜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
25月	○	白飯	白飯			582 21.7
		味付けのり	砂糖、水あめ	のり		
		ししゃもの薬味ソース	でん粉、油、砂糖	ししゃも	にんにく、生姜、ねぎ	
26火	○	ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	599 20.0
		白飯	白飯			
		じゃが麻婆	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、みそ	生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、人参、葱、椎茸	
27水	○	雪わかめのチョナムル	ごま油、砂糖、ごま	雪わかめ	もやし、小松菜、えのき、にんにく	654 24.2
		ホット中華麺	小麦粉			
		スタミナみそラーメン	ごま油	豚肉、みそ	にんにく、生姜、人参、もやし、コーン、にら	
		ミルク芋棒	さつまいも、油、砂糖	脱脂粉乳		
28木	○	中華漬け	ごま油、砂糖		大根、胡瓜	601 23.4
		フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		豆と野菜のクリーム煮	じゃが芋、小麦粉、バター、油	鶏肉、白いんげん豆、金時豆、豆乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース	
29金	○	小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	640 18.8
		旬の献立(さんま)・お月見献立	～旬のさんまを使った蒲焼きと、黒蜜を和えてきな粉をまぶしたお月見団子の組み合わせです。～			
		さんまの蒲焼丼	米、でん粉、油、砂糖	さんま		
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜	
		黒蜜きな粉団子	もち米、でん粉、砂糖、黒糖	きな粉		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。	エネルギー(kcal)	613
☆宿泊行事・校外学習のため給食の提供がない日は以下の通りです。	たんぱく質(g)	23.2
5日(火)～7日(木) 5年生 自然の教室	給食栄養摂取基準値(中学年)	
13日(水) 3年生 校外学習	エネルギー(kcal)	650
15日(金) 2年生 校外学習	たんぱく質(g)	21.1～32.5
28日(木) 1年生 校外学習		