

| 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) | |
| 1金 | ○ | ひな祭り献立 ~ちらし寿司とひなあられを提供します。~ | | | | 564 20.9 |
| | | ひな寿司 | 米、砂糖、油、 とうもろこしでん粉 | 鶏卵、たら、ほぎ | 人参、椎茸、かんぴょう、 蓮根、枝豆 | |
| | | わかさぎの竜田揚げ | でん粉、油 | わかさぎ | 生姜 | |
| | | 菜の花和え | | | 菜の花、小松菜、もやし | |
| | | ひなあられ | 米パフ、粉糖、水あめ | | | |
| 4月 | ○ | 子どもパンスライス | 小麦粉、砂糖 | 脱脂粉乳 | | 602 24.0 |
| | | 鶏の照焼き | 砂糖 | 鶏肉 | | |
| | | 梅ポテトサラダ | じゃが芋、油、でん粉、 砂糖 | | 人参、胡瓜、コーン、 玉ねぎ、梅 | |
| | | ABCスープ | マカロニ | ベーコン | セロリ、玉ねぎ、人参、 キャベツ | |
| 5火 | ○ | 大豆入りハヤシライス | 米、麦、油、デミグラスソース、 ハヤシルウ | 豚肉、大豆 | 玉ねぎ、人参、エリンギ、 トマト | 690 23.4 |
| | | 海藻サラダ | ごま油、砂糖、ごま | 海藻ミックス | 胡瓜、大根、コーン | |
| | | カップdeヤクルト | 砂糖 | クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、 ゼラチン、寒天、はっ酵乳 | | |
| 6水 | ○ | 麦ご飯 | 米、麦 | | | 653 19.8 |
| | | 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、筍、椎茸 | |
| | | 中華和え | 砂糖、ごま油 | わかめ | 小松菜、胡瓜、大根 | |
| | | りんごとカルピスゼリー | 粉あめ、乳酸菌飲料、砂糖 | | りんご | |
| 7木 | ○ | 季節を感じる献立(ミモザ) ~ミモザの花をイメージした、炒り卵入りのサラダです。~ | | | | 648 29.5 |
| | | ぶどうパン | 強力粉、砂糖 | 脱脂粉乳 | ぶどう | |
| | | 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 | |
| | | ミモザサラダ | 油、砂糖 | 鶏卵 | キャベツ、胡瓜、人参 | |
| 8金 | ○ | 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 | 590 26.7 |
| | | 肉団子 | パン粉、砂糖 | 鶏肉 | ごぼう、玉ねぎ、人参、 蓮根、ねぎ | |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | | 豆腐、みそ、わかめ | 人参、ねぎ、小松菜 | |
| 11月 | ○ | 旬の献立(さわら) ~春が旬のさわらを竜田揚げにして提供します。~ | | | | 674 22.4 |
| | | 三色丼 | 米、麦、油、砂糖 | 豚肉、鶏卵 | 枝豆 | |
| | | さわらの竜田揚げ | でん粉、油 | さわら | 生姜 | |
| | | からし和え | | | 小松菜、キャベツ、もやし | |
| | | 玄米みたらし団子 | 玄米、砂糖 | 寒天 | | |

| 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) | |
| 12火 | ○ | 地粉うどん | 小麦粉 | | | 596 26.0 |
| | | 五目うどん | 砂糖 | 鶏肉、油揚げ、なると、わかめ | 人参、椎茸、ねぎ | |
| | | 青のりポテトビーンズ | じゃが芋、油 | 大豆、青のり | | |
| | | ゆかり和え | | | キャベツ、胡瓜、赤しそ | |
| 13水 | ○ | 旬の献立(清見オレンジ) ~温州みかんとトロピタオレンジをかけ合わせた果物です。~ | | | | 582 24.1 |
| | | 大豆入りひじきご飯 | 米、油、砂糖 | 大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ | 人参、枝豆 | |
| | | ぶりの甘辛揚げ煮 | 砂糖、油、小麦粉、でん粉 | ぶり | 生姜 | |
| | | ごま和え | ごま、砂糖 | | 小松菜、もやし、キャベツ | |
| | | 清見オレンジ | | | 清見オレンジ | |
| 14木 | ○ | いちごマーブルパン | 強力粉、砂糖、マーガリン、練乳 | 脱脂粉乳 | いちご | 622 24.0 |
| | | ホワイトシチュー | じゃが芋、油、小麦粉、バター | 鶏肉、ベーコン、白花豆、豆乳、チーズ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、枝豆 | |
| | | コーンサラダ | 砂糖、油 | | キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ | |
| 15金 | ○ | 中部地方の郷土料理 ~「八丁味噌」を使ったみそカツ丼と、八杯食べられるくらいおいしいとされている汁物を提供します。~ | | | | 652 26.5 |
| | | みそカツ丼 | 米、麦、油、砂糖、米粉パン粉、じゃが芋、とうもろこしでん粉 | 八丁味噌、豚肉 | | |
| | | 八杯汁 | こんにゃく、でん粉、じゃが芋 | 豆腐、はんぺん、油揚げ | 人参、ごぼう、椎茸、ねぎ | |
| | | せとか | | | せとか | |
| 18月 | ○ | キムチチャーハン | 米、砂糖、ごま油 | 昆布、焼き豚 | 白菜、大根、にんにく、人参、ねぎ、生姜、ピーマン | 588 24.7 |
| | | 子持ちししゃもフライ | パン粉、小麦粉、でん粉、油 | ししゃも | | |
| | | トックスープ | トック、ごま油 | 鶏肉 | 小松菜、玉ねぎ、人参 | |
| 19火 | ○ | 卒業祝い献立 ~今までお世話になった6年生の門出をお祝いしましょう。~ | | | | 596 26.6 |
| | | 手巻き寿司 | 米、砂糖、でん粉、油、とうもろこしでん粉、マヨネーズドレッシング | 海苔、鶏卵、大豆、マグロ | 玉ねぎ、胡瓜 | |
| | | 沢煮椀 | でん粉 | 鶏肉 | ごぼう、人参、椎茸、大根、ねぎ、みつば | |
| | | お祝いいちごゼリー | 砂糖、水あめ | | いちご | |

| | | |
|---|-----------------|------|
| ☆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。 ☆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。 | 今月の平均栄養摂取量(中学年) | |
| | エネルギー(kcal) | 620 |
| | たんぱく質(g) | 24.5 |
| | 給食栄養摂取基準値(中学年) | |
| | エネルギー(kcal) | 650 |
| たんぱく質(g) | 21.1~32.5 | |