

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			ねつりょう 熱量 (kcal)	たんぱくしつ 質 (g)	しぼう 脂肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの ちようし 調子をととのえる			
3	月	○	おやこどん 親子丼 (麦ごはん)	きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物 れいとう 冷凍みかん	こめ・むぎ あぶら・さとう	とりにく・たまご わかめ・ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん きゅうり・もやし	621	26.7	15.5
4	火	○	ワンローフパン ブルーベリージャム	クラムチャウダー 小松菜の香り 炒り大豆のかりんとがらめ	パン・ジャム じゃがいも・あぶら くろさとう・さとう	ぎゅうにゅう・あさり なまくり・む・もみのり スクランブルエッグ・だいず	にんじん・たまねぎ とうもろこし・グリーンピース こまつな・にんじん	621	26.7	20.9
5	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ 豆サラダ みそ汁	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ししゃも・ツナ あかいんげんまめ・みそ あぶらあげ	にんじん・きゅうり とうもろこし・えのきたけ たまねぎ・なす・みずな	669	25.0	22.7
6	木	○	こめ 米粉パン	野菜ラーメン 水菜とコーンのサラダ かりかりいりこ	パン・ちゅうかめん ごま・あぶら ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・かつおぶし ツナ・いりこ	キャベツ・もやし にんじん・ねぎ みずな・とうもろこし	639	29.6	21.1
7	金	○	炒り大豆 ごはん	パリパリの春巻き かみかみサラダ すまし汁	こめ・あぶら さとう・ふ キューピーハーフ	だいず・ぎゅうにゅう しらすぼし はるまき	にんじん・しいたけ ごぼう・きゅうり・みずな とうもろこし・えのき	626	18.5	24.2
10	月	○	すきやき ごはん	冷や奴（一食しょう油） 小松菜と若布の甘酢和え みそ汁	こめ・さとう ごまあぶら・ふ	ぎゅうにく・あぶらあげ みそ・わかめ とうふ・ぎゅうにゅう	にんじん・こんにゃく かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ もやし・こまつな・とうもろこし	620	28.9	17.5
11	火	○	食パン クリームチョコレート	ひじき焼売 ファイバーサラダ はるさめ 春雨スープ	パン・クリームチョコレート ごま・さとう マヨネーズ・はるさめ	ひじきしゅうまい・ハム ぎゅうにゅう・わかめ	キャベツ・ごぼう にんじん・しいたけ たまねぎ	627	21.3	24.7
12	水	○	麦ごはん 味噌汁 味付きのり	さばの塩焼き 五目きんぴら みそ汁	こめ・むぎ さとう・ごま ごまあぶら	さば・とりにく かくてんぷら・のり ぎゅうにゅう・みそ	にんじん・こんにゃく・たまねぎ しいたけ・いんげん・れんこん えのき・ねぎ・なす	641	28.8	19.4
13	木	○	胚芽 コッペパン	鶏のつけ焼き キャベツとパインのサラダ レンズ豆のスープ	パン・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく れんずまめ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり にんじん・パインアップル たまねぎ・パセリ・きくらげ	644	31.1	28.4
14	金	○	中華丼 (麦ごはん)	わかめスープ ブルーヨーグルト	こめ・むぎ あぶら・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	うすらのたまご・ぶたにく ぎゅうにゅう・いか・えび ちくわ・ヨーグルト・わかめ	もやし・たまねぎ にんじん・キャベツ しいたけ・ねぎ・きくらげ	638	27.7	15.1
17	月	○	麦ごはん	厚揚げカレー グリーンサラダ レモンムース	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さとう・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく きぬあつあげ・ハム ぎゅうにゅう・ムース	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・みずな とうもろこし・トマト	709	22.1	24.5
18	火	○	いちご 蒸しパン	豆乳クリームスパゲティ 磯辺和え	スパイスドックミックス ジャム・でんぶん スパゲティ・さとう・あぶら	ベーコン・ぎゅうにゅう とうにゅう・のり	たまねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん こまつな・もやし	613	23.2	15.9
19	水	○	麦ごはん	納豆 豚肉とじゃがいもの旨煮 みそ汁	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら	ぶたにく・あぶらあげ なっとう・みそ・とうふ ぎゅうにゅう・わかめ	たまねぎ・にんじん いんげん・こまつな しいたけ・えのき・たけのこ	679	28.9	19.4
20	木	○	黒糖食パン	キスフライ コールスローサラダ ラビオリスープ	パン・あぶら ノンエッグハーフ じゃがいも・ラビオリ	しろいんげんまめ キス・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん たまねぎ・だいこん セロリ・トマト	616	25.5	20.2
23日は沖縄慰霊(いれい)の日					こめ・あぶら さとう・でんぶん ゼリー	ぶたにく・きぬあつあげ こんぶ・かつおぶし・めひじき ぎゅうにゅう・たまご・もすく	しいたけ・にんじん ゴーヤ・えのき もやし・ねぎ	618	24.5	21.4
21	金	○	クファ ジュシー	ゴーヤチャンプル もすく汁 パインゼリー	パン・あぶら ゼリー・キューピーハーフ	だいず・ぎゅうにく ウインナー・えび ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース・カリフラワー ブロッコリー・トマト	642	29.6	24.5
25	火	○	背割り コッペパン	チリコンカン えびのマヨネーズソテー 青梅ゼリー	こめ・むぎ さとう・あぶら ごま	とりにく・ぎゅうにゅう たまご・いか・とうふ あぶらあげ・みそ・かなぎ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう しいたけ・ねぶかねぎ・こまつな パセリ・だいこん・えのき	651	28.9	19.3
26	水	○	麦ごはん	千草焼き ぬた和え すまし汁 かなぎの佃煮	パン・スパゲティ さとう・オリーブオイル あぶら・ごまあぶら	いりこ・ベーコン ウインナー・しらすぼし チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ピーマン しめじ・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし・りんご	660	26.0	22.8
27	木	○	ミルク コッペパン	ナポリタン シャキットさっぱりサラダ かりかりいりこ	こめ・むぎ ごま	いわし・わかめ きぬあつあげ・みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん とうもろこし・もやし だいこん・しめじ・ねぎ	619	25.0	20.1
28	金	○	麦ごはん	いわしのおかか煮 ほうれんそうのゴマ和え みそ汁						

\*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
\*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。