



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
3	月	むぎごはん 		だいこんのみそしる しろみざかなフライ パックソース さっぱりあえ	あぶらあげ しろみざかな	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	607 20.7
4	火	じゃこいりゆかりごはん 		ちくぜんに あつやきたまご かみかみあえ	ちくわ ハム とりにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ するめいか	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう たけのこ だいこん きゅうり	こめ むぎ さといも さとう こんにゃく	あぶら ごま	691 29.3
5	水	しょくパン 		チリビーンズ コーンフライ アーモンドあえ	ぶたにく だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ もやし	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	714 25.8
6	木	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのバーベキューソース ごまあえ レモンヨーグルト	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	649 29.1
7	金	むぎごはん 		しせんふうマーボーどうふ はるさめサラダ オレンジ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	620 23.4
10	月	チキンライス 		マカロニスープ ポパイチーズオムレツ つぼみサラダ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン カリフラワー	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグハーフ	621 24.3
11	火	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる さばのしおやき だいずのいそに	あぶらあげ さば だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	666 25.0
12	水	こどもパン 		はるさめいりかきたまスープ かぼちゃコロッケ パックソース わかめとツナのあえもの	ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こどもパン はるさめ さとう	あぶら ごま	629 20.1
13	木	はくはん 		とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ こまつなとじゃこのサラダ	とうふ あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	613 22.8
14	金	わかめうどん 		ちくわのいしがきあげ(2) おひたし	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん こむぎこ	あぶら ごま	645 26.1
17	月	むぎごはん 		えのきのみそしる にくじゃが いそかあえ さいのくになっとう	ぶたにく さつまあげ あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん) さやいんげん	だいこん えのき ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	624 24.6
18	火	むぎごはん 		しげただじる さけのしおやき しめじのごまあえ ヨーグルト	とりにく さけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ キャベツ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう しらたまもち	ごま	629 27.7
19	水	さきたまロール 		コーンポタージュ ウインナーのケチャップあえ ほうれんそうサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	さきたまロール こむぎこ さとう さくらんぼゼリー	あぶら バター	624 23.0
20	木	むぎごはん 		こまつなのみそしる とりにくとレバーのオレンジソース わふうサラダ	あぶらあげ とりにく レバー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	642 28.4
21	金	むぎごはん 		ポークカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうかん	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう かいそう ひじき チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ りんご みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	728 24.2
24	月	ココアあげパン 		コンソメスープ コーンいりこざかなくん(2) くきわかめのサラダ	ベーコン こざかなくん ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ココア アーモンド	649 22.7
25	火	むぎごはん 		なめこのみそしる やさしいりにくだんご(2) きりほしだいこんのいりに ももゼリー	あぶらあげ にくだんご ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ(あおいぶぶん) さやいんげん	だいこん なめこ ねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう ももゼリー	あぶら	616 19.4
26	水	むぎごはん 		のっぺいじる さばのみそかすやき からしあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さといも こんにゃく かたくりこ	あぶら	647 23.0
27	木	むぎごはん 		なすのみそしる とりにくのからあげ(2) たくあんあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ たくあん キャベツ みかん	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごま	622 23.2
28	金	もやしラーメン 		さいのくにくまん こまつなのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にら ねぎ(あおいぶぶん)	もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	677 24.7

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
給食回数・・・20回