



日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
3	月	ねんせいこうがいがくしゅう 1年生校外学習	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃものフライ きんぴらごぼう にらたま汁 干しプルーン	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ 豚肉 卵 豆腐	ごはん ご飯 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	ごぼう 人参 いんげん なら たまご 干しプルーン	685 23.6 20.9	
4	火		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ひよこ豆の味噌がらめ きやべつと胡瓜の和え物 きのこのすまし汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 わかめ	ごはん ご飯 でんぷん 油 砂糖 麩	きやべつ 胡瓜 なめこ しめじ 人参 ねぎ	572 19.4 16.1	
5	水		しよく 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳	鮭の香り焼き ドレッシングサラダ 米粉の味噌シチュー ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 鶏肉 脱脂粉乳 味噌	しよく 食パン パン粉 オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも 上新粉 油 ジャム	パセリ 胡瓜 きやべつ 赤ピーマン マッシュルーム 人参 たまご ねぎ コーン	654 31.5 21.4	
6	木	たなばたこんだて 七夕献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	焼きハンバーグ 胡瓜とコーンのサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ 油揚げ	ごはん ご飯 砂糖 ごま そうめん 油 ゼリー	コーン 胡瓜 たまご 干し椎茸 人参 黒きくらげ オクラ	659 22.6 17.9	
7	金		しよく 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉の香り揚げ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ スライスチーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 チーズ	しよく 食パン でんぷん 油 バター ゼリー サイダー 砂糖	きやべつ ブロッコリー たまご みかん 桃 パイナップル	692 27.9 26.4	
10	月		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	えびシューマイ 拌三絲 麻婆豆腐 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 えびシューマイ 豚肉 赤味噌 豆腐	ごはん ご飯 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぷん	きゅうり 人参 コーン 干し椎茸 たまご ねぎ みかん	685 23.6 18.6	
11	火	じばさんひんこんだて 地場産品献立	むぎはん 麦ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	夏野菜のカレー オムレツ ほうれん草のコーンとえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん ご飯 麦 じゃがいも 油 ゼリー	かぼちゃ 南瓜 なす ピーマン たまご 人参 ほうれん草 きやべつ コーン	717 20.0 23.7	
12	水	じばさんひんこんだて 地場産品献立	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	荒挽きウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ すいか	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー 卵	こめこ 米粉パン 油 でんぷん	たまご 玉ねぎ 小松菜 まいたけ 赤ピーマン コーン パセリ すいか	616 25.1 26.3	
13	木	じばさんひんこんだて 地場産品献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	揚げだし豆腐のごまだれがけ 青菜ときやべつの浸し さつま汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 揚げだし豆腐 味噌 油揚げ ヨーグルト	ごはん ご飯 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも こんにやく	ほうれん草 きやべつ 人参 ねぎ 大根	682 23.6 20.3	
14	金	きょうどしよこんだて 郷土食献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	鯖のホイル焼き いんげんのごま和え 太きゅうりのそぼろ煮 アンデスメロン	ぎゅうにゅう 牛乳 鯖のホイル焼き 味噌 鶏肉	ごはん ご飯 油 ごま こんにやく 砂糖 でんぷん	いんげん きやべつ 人参 ふとぎゅうり たまご なましいたけ 太胡瓜 玉ねぎ 生椎茸 メロン	636 25.1 15.4	
17	月		うみひ 海の日							
18	火	たかおか 食19并献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	たかおか野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ご飯 油 砂糖 でんぷん 麩 ごま ポテト プリン	たまご 玉ねぎ 生椎茸 小松菜 人参 たけのこ ねぎ	619 23.1 17.2	
19	水		2/3 コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ なすとトマトのパスタ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン でんぷん 油 砂糖 オリーブ油 スパゲティ ミックスナッツ	きやべつ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ なす トマト しめじ パセリ	701 29.5 27.2	
20	木		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	塩鯖 ひじきの炒め煮 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 塩鯖 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	ごはん ご飯 こんにやく 油 砂糖	人参 いんげん なす たまご ねぎ	661 32.3 23.8	
21	金		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	いかのかりん揚げ 豆いろいろサラダ きやべつのもちもちスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 いか ベーコン 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	コッペパン でんぷん 油 砂糖 ごま 団子	きゅうり 人参 コーン きやべつ 胡瓜 人参 コーン きやべつ たまご えだまめ 玉ねぎ 枝豆	621 29.6 22.2	

* 献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

生パイン… ナッツ類…