



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) 脂肪(g)	
1	金		食パン	牛乳	鯛のパン粉焼き さつまいものオレンジ煮 ワンタンスープ	牛乳 鯛 豚肉	食パン パン粉 オリーブ油 んぶん 砂糖 さつまいも ワンタン	パセリ 梨 トマト オレンジ 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	648 25.8 20.8	
4	月		麦ごはん	牛乳	オムレツ 胡瓜のナムル キーマカレー	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆	ご飯 麦 ごま油 油	胡瓜 人参 玉ねぎ ピーマン きやべつ	695 26.8 26.3	
5	火		ご飯	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜と切干大根の浸し そうめん汁 カスタードプリン	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	ご飯 砂糖 そうめん ごま でんぶん 油 プリン	玉ねぎ きやべつ ピーマン 小松菜 切干大根 人参 ねぎ 干し椎茸	717 23.4 22.1	
6	水		食パン	牛乳	なつぽコロッケ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 寒天	食パン コロッケ 油 ゼリー サイダー 砂糖	きやべつ 玉ねぎ 人参 コーン みかん 桃 パイン りんご バナナ	668 18.9 23.2	
7	木	郷土食献立 5年生 宿泊学習	ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のコーン和え 冬瓜の味噌汁 ひじきのり	牛乳 鮭 味噌	ご飯 砂糖 バター	小松菜 きやべつ コーン 冬瓜 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ピーマン	532 25.5 11.3	
8	金	5年生 宿泊学習	コッペパン	牛乳	肉団子のたれづけ ひじきサラダ むらくも汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 肉団子のたれづけ ひじき 卵	コッペパン 砂糖 ごま でんぶん ゼリー	ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ 青梗菜	613 24.7 21.9	
11	月		ご飯	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜の浸し 南瓜の味噌汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま油	赤ピーマン 小松菜 きやべつ 南瓜 玉ねぎ ねぎ みかん	612 24.5 16.2	
12	火		ご飯	牛乳	えびシューマイ 拌三絲 酢豚	牛乳 えびシューマイ 豚肉	ご飯 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぶん 油	胡瓜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン たけのこ	671 22.7 17.9	
13	水		2/3 コッペパン	牛乳	荒挽きウインナー ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	牛乳 ウインナー 豚肉	コッペパン 油 砂糖 中華麺	ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 プチトマト 玉ねぎ きやべつ	650 25.0 26.8	
14	木	地場産品献立	ご飯	牛乳	がんもの含め煮 青菜の納豆和え なめこ汁 アップルシャーベット	牛乳 がんもどき 納豆 味噌	ご飯 砂糖	ほうれん草 人参 きやべつ なめこ 大根 ねぎ りんご	588 22.4 16.6	
15	金	たかおか 食19并献立	ご飯	牛乳	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁	牛乳 ホキ 豆腐	ご飯 でんぶん 油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ 黄ピーマン ねぎ 生椎茸 黒きくらげ ブロッコリー	609 26.7 15.3	
18	月		敬老の日							
19	火		ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら 野菜の旨煮 ヨーグルト	牛乳 わかさぎ 茎わかめ ベーコン 鶏肉 油揚げ 昆布 ヨーグルト	ご飯 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	いんげん ごぼう 人参 ふき たけのこ	675 25.9 20.4	
20	水		コッペパン	牛乳	ししゃものフライ 野菜のドレッシングサラダ ビーンズチャウダー メロンゼリー	牛乳 ししゃもフライ 大豆 ベーコン 脱脂粉乳 白手亡	コッペパン 油 砂糖 上新粉 じゃがいも ゼリー	胡瓜 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー	662 26.4 22.7	
21	木		ご飯	牛乳	わかどりにく こめこあ 若鶏肉の米粉揚げ オイスター炒め 味噌豆乳汁 オレンジゼリー	牛乳 とりこ 豚肉 豆乳 味噌	ご飯 上新粉 でんぶん 油 じゃがいも ゼリー	小松菜 玉ねぎ まいたけ 赤ピーマン 人参 ごぼう ねぎ	667 27.8 17.6	
22	金		食パン	牛乳	キッシュ フルーツ和え カレーポトフ チョコレートクリーム	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	食パン 砂糖 じゃがいも チョコレートクリーム	玉ねぎ 人参 しめじ セロリ ピーマン りんご パイン みかん 桃 レーズン バナナ	693 24.2 26.7	
25	月		ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたま汁 巨峰	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 卵 味噌	ご飯 砂糖 こんにやく 油 ごま でんぶん 麩	人参 いんげん なら 玉ねぎ しめじ 巨峰	619 26.3 17.6	
26	火		ご飯	牛乳	塩鯖 中華風大豆の旨煮 さつま汁	牛乳 塩鯖 鶏肉 大豆 味噌	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも こんにやく	人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 いんげん 大根 白菜	675 33.0 21.4	
27	水		こめこ 米粉パン	牛乳	塩こうじのタンドリーチキン風 粉吹き芋 担々春雨スープ 甘夏缶	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	こめこ 米粉パン じゃがいも 春雨 ごま油 ごま 砂糖	パセリ 玉ねぎ たけのこ 青梗菜 コーン ねぎ 甘夏	647 30.9 18.9	
28	木		減量ご飯	牛乳	秋野菜のかき揚げ しそ和え いなりうどん ピーチシャーベット	牛乳 大豆 卵 油揚げ	ご飯 さつまいも 小麦粉 油 うどん	玉ねぎ 人参 ごぼう きやべつ 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 桃	665 20.7 21.1	
29	金	お月見献立	栗ご飯	牛乳	さんまの塩焼き 青菜の湯葉和え 団子汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま 湯葉 鶏肉	ご飯 栗 砂糖 団子 ゼリー	ほうれん草 きやべつ ごぼう 人参 大根 ねぎ	699 27.3 23.5	

* 献立は都合により変更する場合があります。