



日	こんだて	MILK LIQUOR	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子を整えるもとになる	
2月	ナシゴレン ☆あおのりポテトビーンズ やさいスープ	○	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ビーファン	ぎゅうにゅう ベーコン えび だいず のり とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン こねぎ もやし キャベツ	540 kcal 20.7 g
3火	ちらしずし さわらの さいきょうやき さわにわん ポンカン ひなまつり	○	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かまぼこ さわら さいきょうみそ ぶたにく	ほししいたけ ごぼう にんじん きぬさや しょうが だいこん もやし ねぎ こまつな ぼんかん	531 kcal 26.9 g
4水	チャーハン ホイコーロー かきたまスープ はるか	○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく こめみそ とうふ なんと たまご	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンコーン しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ ピーマン だいこん こまつな はるか	533 kcal 24.5 g
5木	☆クリームボックス ひよこまめのサラダ とりにくのポトフ	○	パン さとう パター コーンスターチ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう なまクリーム かとうれんきゅう ベーコン ひよこまめ とりにく	もやし にんじん ホールコーン えだまめ たまねぎ キャベツ	657 kcal 24.9 g
6金	ぶたどん コンソメスープ かいそうサラダ 給食委員さんが 考えた献立	○	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうミックス	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ もやし	636 kcal 23.8 g
9月	ターメリックライスのホワイトソースかけ ひじきサラダ たんかん	○	こめ あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ひじき とうにゅうクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし グリーンピース だいこん ホールコーン たんかん	550 kcal 15.5 g
10火	トマトたんたんめん ジャンボきょうぎ あんにんどうふ 給食委員さんが 考えた献立	○	おしちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま あぶら ぎょうぎのかわ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ かんでん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ トマト トマトかん もやし いら キャベツ	653 kcal 26.1 g
11水	ごはん もうかさめのフライ ☆とんじる わかめと もやしの あえもの	○	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう もうかさめ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな	613 kcal 27.2 g
12木	てづくりフォカッチャ ハンガリアンチュー コーンサラダ	○	きょうりきこ こめこ さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	668 kcal 21.2 g
13金	キャベツととりにくのしおこうじしパゲッティ ポテトイリフレンチサラダ クランベリーコーン	○	スパゲッティ じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ きょうりきこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン クランベリー	564 kcal 19.3 g
16月	チキンライス ポテトとレンズまめのスープ ☆しらたまフルーツポンチ	○	こめ オリーブオイル さとう じゃがいも しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ みかんかん ももかん パインかん	593 kcal 18.3 g
17火	ちゃんぽんめん てづくりにくまん かふう だいこん	○	スパゲッティ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう ラード かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ホールコーン こまつな ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん	620 kcal 25.4 g
18水	ピピンパ わかめスープ みかんゼリー	○	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かんてん ゼラチン	しょうが たけのこ こまつな もやし いちみどうがらし だいこん ねぎ しょうが みかんジュース	540 kcal 19.5 g
19木	☆あげパン または、ココアあげパン チリコンカン たまねぎドレッシングサラダ リザーブあげばん	○	パン グラニューとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし	587 kcal 24.6 g
23月	おせきはん ☆とりの からあげ カラフルサラダ すましじる 卒業・修了 お祝い献立	ほし ろ じ ゆ れ ぶ ど う す ま じ る	こめ もちごめ ごま さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	あずき とりにく こんぶ とうふ なんと	しろぶどう&ほうれんそうジュース しょうが キャベツ もやし にんじん ホールコーン えだまめ だいこん ねぎ いとみつば	577 kcal 20.4 g

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

※☆マークは、6年生のリクエスト料理です。