



日	献立メモ	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	子どもの日 メニュー	中華ちまき ナムル 中華風コーンスープ 宇和ゴールド	○	牛乳,豚こま肉,ほたて貝柱, 絹ごし豆腐	油,ごま油,もち米	生姜,干し椎茸,たけのこ,人参, グリーンピース,小松菜,もやし,ねぎ, ホールコーン,クリームコーン, 宇和ゴールド	538 kcal 18.3 g 13.8 g 2.2 g
6日	1年生 グリーンピース さやおき	ピースごはん かつおの竜田揚げ キャベツとうどの酢みそ和え とろとろすまし汁	○	牛乳,もどりがつお,白味噌, とろろ昆布,だし昆布	米,砂糖,でんぷん,小麦粉,油	グリーンピース, キャベツ,うど, 小松菜,人参,かぶ,えのきたけ, ねぎ	541 kcal 24.7 g 14.3 g 1.9 g
9日		春キャベツとツナのスパゲッティ コールスローサラダ ミネストローネ	○	牛乳,ツナフレーク,ベーコン,大豆	スパゲッティ,オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ,油,砂糖, じゃがいも	にんにく,玉葱,春キャベツ,レモン, キャベツ,アスパラガス,人参, ホールコーン,セロリ, ホールトマト,パセリ	488 kcal 22.7 g 15.8 g 2.4 g
10日		麻婆豆腐丼 白身魚のウースタン メロン	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,八丁味噌, 押し豆腐,かたじ	米,ごま油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,ねぎ,人参, たけのこ,玉葱,グリーンピース, チンゲン菜,メロン	586 kcal 24.8 g 15.1 g 2.3 g
11日		ごはん・野沢菜のふりかけ 鶏の照り焼き かぶとキャベツの浅漬け 豚汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏モモ肉, 塩昆布,豚こま肉,木綿豆腐,白味噌, 赤味噌	米,油,ごま,砂糖,ごま油,里芋, こんにゃく	野沢菜漬,こねぎ,生姜,かぶ, キャベツ,人参,ごぼう,大根,ねぎ	583 kcal 25.5 g 20.5 g 2.0 g
12日		揚げパン 春野菜のポトフ ひじきと豆のサラダ	○	牛乳,きな粉,ベーコン, ウインナーソーセージ,干ひじき, 白いんげん豆	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ,かぶ,セロリ, スナッペンとうもろこし,枝豆,小松菜, ホールコーン	539 kcal 19.7 g 26.2 g 2.1 g
13日		お揚げとじゃこのチャーハン きゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ	○	牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ, 豚挽肉,絹ごし豆腐	米,ごま油,油,砂糖,ワンタンの皮	人参,ねぎ,たけのこ,こねぎ, きゅうり,玉葱,もやし,きくらげ, レタス	540 kcal 20.8 g 16.9 g 2.1 g
16日		ねぎ塩豚丼 大根と水菜のちりめん和え ワカメスープ	○	牛乳,豚こま肉,ちりめんじゃこ, 生わかめ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん, ごま油,白ごま	玉葱,もやし,ねぎ,あさつき, にんにく,生姜,大根,人参,水菜, 小松菜,えのきたけ	570 kcal 25.0 g 19.3 g 2.2 g
17日		アロス・コン・ポーヨ(鶏の炊き込みごはん) 大麦と野菜のスープ グレープフルーツゼリー	○	牛乳,鶏こま肉,ベーコン,アガー	米,米粒麦,オリーブ油,バター, 大麦,砂糖	にんにく,玉葱,ピーマン, パプリカ(黄),パプリカ(赤), マッシュルーム,グリーンピース, 人参,かぶ,大根,白菜, グレープフルーツジュース	505 kcal 16.2 g 13.3 g 1.9 g
18日		味噌タンメン ポテトチーズ春巻き 小玉すいか	○	牛乳,豚こま肉,木綿豆腐,赤味噌, 白味噌,八丁味噌,だし昆布, ピザチーズ	蒸し中華めん,油,じゃがいも, バター,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,生姜,キャベツ,人参, もやし,玉葱,きくらげ,ニラ,ねぎ, キムチ,ホールコーン,小玉すいか	555 kcal 21.3 g 21.2 g 2.9 g
19日	食育の日献立 まごわやさしい	ごはん 鰯の塩焼焼き 野菜のレモンしょうゆ和え 呉汁	○	牛乳,まあじ,大豆,豆乳,赤味噌, 白味噌,いりこ	米,砂糖	キャベツ,人参,ぶなしめじ,小松菜, レモン,大根,白菜,かぼちゃ,ねぎ	525 kcal 27.0 g 12.1 g 2.1 g
20日	運動会 応援メニュー	勝つカレー ごぼうチップ入り海藻サラダ サイダーボンチ	○	牛乳,鶏こま肉,豚ひれ肉, 海藻ミックス	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター, 生パン粉,パン粉,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, 人参,梅肉,かぶ,なめこ, ほうれんそう,ねぎ	777 kcal 25.7 g 24.6 g 2.8 g
24日		キムタクごはん ホキの油淋ソースかけ 青菜とコーンのスープ	○	牛乳,豚ばら肉,ホキ,絹ごし豆腐	米,米粒麦,油,ごま油,でんぷん, 小麦粉,砂糖	にんにく,キムチ,玉葱,人参, たくあん漬,ねぎ,生姜,こねぎ, チンゲン菜,ホールコーン	573 kcal 24.9 g 20.2 g 2.6 g
25日	姉妹都市 木島平村のお米	木島平村のごはん ごぼう入り豆腐つくね 野菜の梅おかか和え みそ汁	○	牛乳,鶏挽肉,鶏こま肉,絞豆腐, おかか,油揚げ,赤味噌,白味噌, だし昆布	米,砂糖	ごぼう,玉葱,生姜,キャベツ,小松菜, 人参,梅肉,かぶ,なめこ, ほうれんそう,ねぎ	555 kcal 26.5 g 17.7 g 2.1 g
26日	世界の料理 スペイン料理	パエリア スパニッシュオムレツ まめこスープ	○	牛乳,あさり,むきえび,いか,卵, 生クリーム,ロースハム,ベーコン, ひよこめ,大豆	米,おおむぎ,オリーブ油,油, じゃがいも	にんにく,人参,玉葱,赤ピーマン, パプリカ(黄),パプリカ(赤), マッシュルーム,トマト,パセリ, セロリ,かぼちゃ,ぶなしめじ	593 kcal 27.8 g 22.1 g 2.6 g
27日		回鍋肉丼 パンサンスー 中華スープ	○	牛乳,豚こま肉,白味噌,ロースハム, 豚ばら肉	米,おおむぎ,ごま油,砂糖,春雨, でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,人参, たけのこ,ピーマン,玉葱,ねぎ, きゅうり,もやし,白菜,きくらげ, ニラ,えのきたけ	605 kcal 22.4 g 17.5 g 2.3 g
30日		冷やしきつねうどん 五目さびら カステラ	○	牛乳,油揚げ,いりこ,だし昆布, 生わかめ,焼き竹輪,卵	うどん,砂糖,油,さつまいも, こんにゃく,グラニュー糖,三温糖, 油,はちみつ,強力粉,小麦粉	ねぎ,生姜,もやし,水菜,ごぼう, 人参,いんげん	583 kcal 21.3 g 21.7 g 3.1 g
31日		ミルクパン 新じゃがコロッケ チキンサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,おから,豚挽肉,鶏ささ身, ヨーグルト	ミルクパン,じゃがいも,小麦粉, 生パン粉,パン粉,白すりごま, 砂糖,油	人参,玉葱,きゅうり,キャベツ, ホールコーン,ねぎ,生姜, ブルーベリー	618 kcal 26.6 g 23.0 g 1.7 g