



日	献立説明	献立	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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	マヨネーズの日	揚げパン(ココア) スコッチブロス(押し麦入りスープ) 大根のマヨしょうゆサラダ(卵なし) お祝いパフェ【6年のみ】	○	牛乳,大豆, ウィンナーセージ,豚肉, 鶏肉ささ身, ホイップクリーム【6年のみ】	コッパパン(卵なし),砂糖,油, おおむぎ(押麦),じゃがいも, ノンエッグマヨ(卵なし), コーンフレーク,かちコッポレット【6年のみ】	人参,玉葱,かぶ, キャベツ,セロリー,大根,きゅうり, いちご【6年のみ】	468 kcal 19.5 g 18.0 g 2.2 g
2水		ごはん(木島平) 中華風卵焼き 大根・豆もやしのナムル 鶏団子の中華スープ	○	牛乳, 卵,鶏挽肉,刻み大豆, 絹ごし豆腐	米, ごま油,砂糖, でんぷん,もち麦	人参,ねぎ,たけのこ, えのきたけ,グリーンピース, 小松菜,大根,豆もやし, にんにく,生姜,白菜,チンゲン菜	498 kcal 20.9 g 15.4 g 2.0 g
3木	ひな祭り	ちらし寿司 とり天 菜の花のお浸し すまし汁 ひなあられ	○	牛乳,だし昆布,高野豆腐, むきえび,桜ちらしかまぼこ, 刻みのり, 鶏胸肉,あさりむきみ	米, 砂糖,小麦粉,油, 花麩,ひなあられ	干し椎茸,かんぴょう,人参,枝豆, 菜の花,もやし, 大根,えのきたけ,ねぎ	571 kcal 27.5 g 14.6 g 2.9 g
4金	6-1作成 献立	豚肉のしょうが焼き丼 たこじゃがいものからあげサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,豚モモ肉,生揚げ, たこ,西京味噌, 絹ごし豆腐,わかめ, 赤味噌,白味噌,けずり	米, 油,砂糖,でんぷん, じゃがいも	生姜,玉葱,もやし,人参, にんにく,キャベツ,きゅうり, 大根,えのきたけ,ねぎ	590 kcal 30.7 g 16.6 g 2.3 g
7月	6-2作成 献立	パンズパン かぼちゃコロック フレンチサラダ ミネストローネ	○	牛乳, 豚挽肉, 白いんげんまめ(ペースト) ベーコン,大豆	胚芽パン,油,小麦粉,でんぷん, 米生パン粉(卵・大豆・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 砂糖,パスタ(シエル), おおむぎ(押麦)	かぼちゃ,かぼちゃフレーク, 玉葱,キャベツ, 人参,きゅうり, いんげん,クラッシュトマト	621 kcal 24.3 g 26.9 g 2.6 g
8火		ごはん(木島平) 酢豚 大根の中華サラダ 白身魚のウースタン	○	牛乳, 豚肉,高野豆腐, かれいむきみ,木綿豆腐, けずり,だし昆布	米, でんぷん,じゃがいも,油, 砂糖,ごま油	玉葱,人参,たけのこ, 干し椎茸,ピーマン, 大根,小松菜, ねぎ,チンゲン菜	633 kcal 27.1 g 17.8 g 2.3 g
9水		三色そばごはん 豚汁 デコボン	○	牛乳,鶏挽肉,高野豆腐,卵, 豚肉,木綿豆腐, 白味噌,赤味噌	米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん, じゃがいも,こんにゃく	ほうれんそう, 大根,人参,ねぎ, デコボン	561 kcal 23.9 g 20.3 g 2.0 g
10木	6-3作成 献立	麻婆豆腐丼 中華春雨サラダ たけのことわかめの中華スープ	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐, コースハム,わかめ	米,おおむぎ(押麦), 油,砂糖,ごま油,でんぷん, 春雨,	生姜,にんにく,人参,玉葱,ねぎ, 干し椎茸,キャベツ,きくらげ, たけのこ,もやし, チンゲン菜,生姜汁	551 kcal 20.9 g 18.1 g 2.4 g
11金	山梨県 郷土料理	ほうとう ししゃものパリパリ揚げ 白菜と小松菜のお浸し 信玄餅風ごま豆乳ゼリー	○	牛乳,鶏モモ肉, 油揚げ,白味噌,赤味噌, 厚削り,ししゃも, アガー,豆乳,きな粉	ほうとう(生),油,里芋, しゅうまいの皮,小麦粉, 砂糖, 練りごま(白),黒みつ	人参,大根,白菜,干し椎茸, ねぎ,かぼちゃ,小松菜, 大葉, ぶなしめじ	579 kcal 26.0 g 23.6 g 3.4 g
14月	6年生 リクエスト料理	カレーピラフ ニョッキ入り野菜スープ 卵なし サイダーポンチ♥	○	牛乳,豚挽肉, ベーコン, 寒天缶,アガー	米,もち麦, オリーブ油,炒め油, じゃがも,中力粉,小麦粉, 砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム, グリーンピース,セロリー,もやし, 白菜,パセリ,パイン・チビット, アセロラジュース,レモン	556 kcal 19.1 g 16.4 g 1.8 g
15火	世界の料理 ベトナム社会 主義共和国	フォー チャーカー(ベトナム風さつま揚げ) もやしときくらげのピリ辛和え	○	牛乳,鶏モモ肉, たらすり身(卵なし), いかすり身, 押し豆腐	フォー, でんぷん,油, 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,白菜, ねぎ,ライム,人参,レモン, もやし,きゅうり,きくらげ	476 kcal 24.2 g 15.6 g 2.0 g
16水		ひじきご飯 肉じゃが むらくも汁	○	牛乳, 豚ばら肉,生揚げ,大豆, けずり,卵	米,もち麦, 油,砂糖,じゃがいも,しらたき, でんぷん	人参,生姜, 玉葱,いんげん, 小松菜,えのきたけ,ねぎ	627 kcal 25.0 g 22.3 g 2.3 g
17木		ボンゴレロツソ(トマトとあさりのパスタ) はちみつサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳,あさりむきみ, 鶏肉ささ身, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲッティ(卵なし), 油,はちみつ,じゃがいも, 小麦粉,バター	人参,玉葱,ぶなしめじ, マッシュルーム,グリーンピース, クラッシュトマト,キャベツ,きゅうり, 白菜,ホールコーン, クリームコーン,パセリ	583 kcal 25.6 g 19.1 g 2.9 g
18金		ごはん(木島平) 白身魚のチリソースかけ もち麦入りゴマダレ中華サラダ 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳, メルルーサ, 絹ごし豆腐	米,でんぷん,油, ごま油,砂糖,潮菜こんにゃく, もち麦,練りごま(白), 白すりごま	生姜,にんにく,ねぎ, きゅうり,もやし,キャベツ, 人参,大根	571 kcal 22.2 g 18.8 g 1.9 g
22火		ごはん(木島平) フーチャンブルー ささみの梅肉サラダ なめこ豆腐のみそ汁	○	牛乳, 卵,鶏肉ささ身, 絹ごし豆腐,赤味噌, 白味噌,厚削り	米, 油,車麩,でんぷん, 砂糖,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ぶなしめじ, もやし,枝豆,梅肉, なめこ,大根,えのきたけ,ねぎ	527 kcal 24.4 g 15.3 g 2.2 g
23水	6年生 リクエスト料理 給食最終日	カレーライス コーンドレッシングサラダ 豆乳アイス♥ お祝いエビフライ【6年のみ】	○	牛乳,豚肉, レンズまめ,ひよこまめ, 豆乳アイス, えび【6年のみ】	米,おおむぎ(押麦),油, じゃがいも,小麦粉,バター, 砂糖,でんぷん, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)【6年のみ】	にんにく,生姜,玉葱,人参, ホールコーン,きゅうり, もやし,キャベツ,クリームコーン	682 kcal 20.3 g 20.8 g 1.8 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※3月1日、23日の栄養価は、6年生お祝いメニューを抜いた値です。



～6年生卒業祝いメニュー(1日、23日)～

新型コロナウイルス感染拡大のため、「卒業バイキング給食」は残念ながら中止になりました。バイキング給食に代わり、給食室からお祝いの気持ちを込めた、「卒業お祝いメニュー」を2日間実施いたします。楽しみに待っていてください。

