

| 日 | 主食 | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---------------|----|------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|
| 11 火 | 桜おこわ | ○ | 桜エビ | 米, もち米, 白ごま | | 718 kcal |
| | 鱈の西京焼き | | 鱈, 味噌 | 砂糖 | 生姜 | 37.3 g |
| | 野菜のおかか和え | | おかか | | キャベツ, 小松菜, 人参 | 18.1 g |
| | 吉野汁 | | ちくわ, 油揚げ, さば節 | じゃが芋, でんぷん | 人参, こんにやく, ねぎ, もやし, 小松菜 | 5.1 g |
| | いちご | | | | いちご | |
| 12 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 719 kcal |
| | いかのかりんと揚げ | | いか | でんぷん, 油 | | 35.5 g |
| | 小松菜のおひたし | | | 砂糖 | 人参, 小松菜, 白菜 | 20.3 g |
| | 豚汁 | | 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, さば節, 味噌 | 油, じゃが芋 | ごぼう, 大根, 人参, こんにやく, ねぎ | 2.9 g |
| 13 木 | きなこトースト | ○ | きなこ | 食パン, マーガリン, 砂糖 | | 833 kcal |
| | トマトシチュー | | 豚肉 | 油, じゃが芋, マーガリン, 小麦粉, 砂糖 | にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, トマト | 28.7 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | 油, 砂糖 | ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 人参 | 40.8 g |
| | | | | | | 2.8 g |
| 14 金 | 鶏ごぼうご飯 | ○ | 鶏肉, 油揚げ | 米, 油, 砂糖 | ごぼう, 人参, いんげん | 768 kcal |
| | ぎせい豆腐 | | 卵, 豆腐, 豚肉 | 油, 砂糖, でんぷん | 干し椎茸, 人参, ねぎ | 35.4 g |
| | 小松菜とキャベツのごま和え | | | 砂糖, 白ごま | キャベツ, もやし, 小松菜 | 26.9 g |
| | 青菜と豆腐のすまし汁 | | 木綿豆腐, さば節 | | 小松菜, 人参, ねぎ | 4.3 g |
| 17 月 | ハムピラフ | ○ | ボークハム | 米, マーガリン | 玉葱, 人参, マッシュルーム | 632 kcal |
| | 白身魚のハーブ焼き | | メルルーサ | オリーブ油, パン粉 | にんにく, パセリ | 28.9 g |
| | カラフルサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン | 17.2 g |
| | ポテトスープ | | 鶏肉 | じゃが芋 | 人参, チンゲン菜, 玉葱, にんにく, 生姜 | 3.6 g |
| 18 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 663 kcal |
| | かつおふりかけ | | 粉かつお | 砂糖, 白ごま | | 24.7 g |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | | 豚肉, 生揚げ, さば節 | 油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん | 生姜, 玉葱, こんにやく, 人参, いんげん | 17.0 g |
| | 野菜のからし和え | | | 砂糖 | 人参, 小松菜, 白菜 | 2.1 g |
| | いちご | | | | いちご | |
| 19 水 | 焼きそばの五目あんかけ | ○ | 豚肉, えび, いか | 蒸し中華めん, 油, でんぷん | 生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, 白菜, もやし, ニラ | 616 kcal |
| | じゃがもち | | ダイスチーズ | じゃが芋, でんぷん | | 32.4 g |
| | 野菜の中華ドレッシングかけ | | | 砂糖, 油, ごま油 | 大根, きゅうり | 20.0 g |
| | | | | | | 5.0 g |
| 20 木 | 筍ごはん | ○ | 油揚げ | 米 | たけのこ | 694 kcal |
| | さばの竜田揚げ | | 鯖 | でんぷん, 油 | 生姜 | 31.2 g |
| | 磯香和え | | のり | 砂糖 | ほうれん草, もやし, 人参 | 24.9 g |
| | すまし汁 | | さば節 | | 人参, 大根, 小松菜, ねぎ | 3.4 g |
| 21 金 | 魯肉飯(ルーローハン) | ○ | 豚肉, うずらの卵 | 米, ごま油, 砂糖, はちみつ, でんぷん | チンゲン菜, 生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, きくらげ | 846 kcal |
| | 豆腐とねぎの中華スープ | | 木綿豆腐 | 白ごま | 生姜, たけのこ, ねぎ, ニラ | 28.8 g |
| | フルーツポンチ | | | 砂糖 | みかん, 黄桃缶, パインアップル, りんご | 28.0 g |
| 25 火 | ポークカレーライス | ○ | 豚肉 | 米, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン | にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 | 805 kcal |
| | コーンサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, 人参, きゅうり, とうもろこし | 23.3 g |
| | つぶつぶゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | オレンジジュース, みかん缶 | 24.7 g |
| | | | | | | 2.4 g |
| 26 水 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 695 kcal |
| | 鮭とポテトのチーズ焼き | | 鮭, チーズ | 油, じゃが芋 | 玉葱, マッシュルーム | 35.4 g |
| | ラビットサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, レモン | 27.3 g |
| | かぶのスープ | | 豚肉 | | 人参, 白菜, 玉葱, かぶ, にんにく, 生姜 | 3.1 g |
| 27 木 | わかめごはん | ○ | わかめ | 米 | | 740 kcal |
| | 花シューマイ | | 豚肉, 鶏肉, 豆腐 | でんぷん, しゅうまいの皮 | 玉葱, 生姜, 干し椎茸 | 31.3 g |
| | チャプチェ | | 豚肉 | 油, 春雨, 砂糖 | 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, たけのこ, 干し椎茸 | 21.3 g |
| | 中華スープ | | ボークハム | ごま油, でんぷん | にんにく, 生姜, 人参, キャベツ | 3.3 g |
| 28 金 | スパゲッティナポリタン | ○ | ロースハム, ベーコン, 粉チーズ | スパゲッティ, 油 | 玉葱, 人参, ピーマン, にんにく | 681 kcal |
| | シーザーサラダ | | ベーコン, 粉チーズ | 砂糖, 油, オリーブ油 | 人参, キャベツ, 白菜, ホールコーン, にんにく | 24.4 g |
| | フレンチポテト | | | じゃが芋, 油 | | 26.8 g |
| | 美生柑 | | | | 美生柑 (河内晩柑) | 3.4 g |

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

●エプロンセットについて●

金曜に当番は必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをし、月曜日に持ってきてください。
よろしく願いいたします。

