



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	月	○	チキンライス あおなとたまごのスープ ポテトとたまごのサラダ デコポン	とりにく たまご うずらまめ	こめ むぎ バター あぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん ねぎ こまつな きゅうり デコポン	618	19.6	3.3	
2	火	○	まめごはん いわしのつみれじる ちくわのいそべあげ おひたし	あぶらあげ だいず いわし たまご ちくわ あおのり かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	595	24.0	2.8	せつぶん献立 
3	水	○	ガーリックフランス グヤーシュ だいずいりサラダ いちご	ぶたにく こなチーズ だいず	ソフトフランスパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	703	25.5	3.1	世界の味めぐり給食 ～ハンガリー～
4	木	○	ごはん(かんだちまい) こづゆ ぶりのてりやき やさしいごまあえ	ほたて ぶり	こめ さとも ふ さとう でんぶん ごま	ほししいたけ だいこん こまつな しょうが はくさい にんじん	596	26.3	2.5	郷土料理給食 ～福島県～ 卒業お祝い給食 6-1
5	金	○	ごもくあんかけそば ひよこまめのサラダ ヨーグルトの ブルーベリーソースがけ	ぶたにく うずらたまご ひよこまめ ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	584	23.8	3.0	
8	月	○	セサミパン はくさいとベーコンのスープ ビーンズコロッケ だいこんとひじきのサラダ	ベーコン ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ひじき	セサミパン あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ さとう かんそうマッシュポテト ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん きゅうり コーンかん	605	21.8	3.6	
9	火	○	ごはん(かんだちまい) けんちんじる さばのごまみそやき じゃことやさしいあえもの	とりにく とうふ さば ちりめんじゃこ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	617	28.0	2.3	卒業お祝い給食 6-2
10	水	○	てづくりぶたチャーハン わかめスープ カレードRESSINGサラダ せとか	たまご ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ せとか	651	24.9	3.5	
12	金	○	ペネポロネーゼ イタリアンサラダ ブラウニー	ぶたにく だいず こなチーズ サラダチーズ ぎゅうにゅう	あぶら さとう バター こむぎこ ペンネ チョコレート くり	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり にんにく	696	24.9	2.3	
15	月	○	ごはん(かんだちまい) すりごまのみそしる つくねやき のりあえ	とうふ わかめ とりにく たまご のり	こめ ごま パンこ さとう でんぶん	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	592	25.2	2.5	
16	火	○	ごはん(かんだちまい) とりにくとやさしいすましじる さけのこうみやき あげごぼうとやさしいあえもの	とりにく とうふ さけ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	605	28.1	2.4	卒業お祝い給食 6-3.6-5
17	水	○	ハニーレモントースト とりにくのブラウンシチュー ごまドレサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム ひよこまめ	しょくパン バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	レモン たまねぎ にんじん マッシュルームかん エリンギ キャベツ もやし きゅうり	634	23.2	3.1	
18	木	○	ルーローはん ちゅうかスープ とうにゅうきなこゼリー	ぶたにく ほたて とりにく かんてん とうにゅう ぎゅうにゅう きなこ なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん みずあめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	618	24.6	2.1	世界の味めぐり給食 ～たいわん～
19	金	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ みそしる ししゃものカレーふうみあげ いとかんてんのサラダ	ひじき かつおぶし あぶらあげ ししゃも たまご いとかんてん	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	はくさい ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	597	20.3	3.0	
22	月	○	たかなじゃこごはん はるさめスープ ジャンボあげぎょうざ ごまずのあえもの	ちりめんじゃこ とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	たかなづけ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな にんにく しょうが キャベツ なら えのき もやし きゅうり	576	19.9	2.6	
24	水	○	ごはん(かんだちまい) とうふのちゅうかに たこやきくん デコポン	ぶたにく とうふ たこ さくらえび あおのり かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ デコポン	640	24.8	2.5	
25	木	○	パイパン ペイザンヌスープ さかなのハーブパンこやき キャロットソースサラダ	とりにく たら こなチーズ	パイパン あぶら パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーンかん ほうれんそう にんにく きゅうり	634	28.1	2.7	
26	金	○	たいめし とりにくとさといものいために フルーツポンチ	たい のり とりにく	こめ あぶら さとも こんにやく じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ももかん みかんかん パイかん	687	27.6	2.3	郷土料理給食 ～愛媛県～ 

- \* 献立は都合により変更する場合があります。
- \* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。  
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。
- \* くだものは変更する場合があります。

☆卒業学年(そつぎょうがくねん)のお祝(いわ)い給食(きゅうしょく)について☆  
お祝(いわ)い(きゅうしょく)は卒業学年(そつぎょうがくねん)のみ、1クラスずつ各教室(かくきょうしつ)で行(おこな)います。メニューは、ふつうの給食(きゅうしょく)に、特別(とくべつ)メニューがいくつかつきます。楽(たの)しみにしてくださいね。



