

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なる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	月	○	ごはん(かんだちまい) めかたまじる さばのねぎみそがけ じゃこやさいのあえもの	めかぶ たまご さば ちりめんじゃこ	こめ でんぶん さとう あぶら	たけのこ ほしいたけ にんじん ばんのうねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	582	26.3	2.0	
2	火	○	ごまみそラーメン だいこんとひじきのサラダ あおのりポテト	ぶたにく なると ひじき あおのり	あぶら バター ごま ちゅうかめん さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし コーンかん なら ねぎ だいこん きゅうり	618	22.3	3.5	
3	水	○	ちらしずし すましじる いかのかりんあげ もやしとこまつなのあえもの	あぶらあげ たまご とうふ いか	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん かんぴょう ねぎ ほしいたけ えのきたけ こまつな しょうが もやし キャベツ	594	27.7	3.6	ひなまつりのこんだて 
4	木	○	ココアパン マカロニグラタン キャロットソースサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ココアパン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルームかん パセリ きゅうり コーンかん	662	28.2	2.6	
5	金	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ にくじゃが やさしいごまあえ いちご	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん こまつな ほしいたけ キャベツ もやし いちご	639	23.0	2.0	
8	月	○	ツナピラフ ようふうたまごスープ スイートポテトケーキ	とりにく ツナ ベーコン ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター でんぶん さつまいも さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ エリンギ コーンかん こまつな	701	23.7	2.4	
9	火	○	ごはん(かんだちまい) さわにわん しろみざかなのてりやき じゃがいものきんぴら	ぶたにく ホキ	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しょうが	583	24.9	2.7	
10	水	○	ごはん(かんだちまい) けんちんじる わふうハンバーグ キャベツとおかかのあえもの	とりにく とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	こめ あぶら こんにやく じゃがいも パンこ さとう でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	667	29.3	2.7	
11	木	○	セサミトースト ミネストローネ フルーツのヨーグルトがけ	ベーコン いんげんまめ ヨーグルト	しょくパン ごま さとう マーガリン あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん キャベツ ももかん みかんかん パインかん	620	18.7	2.6	
12	金	○	ちゅうかふうまぜごはん もずくスープ ししゃものかわりあげ のりあえ	ぶたにく とうふ たまご もずく ししゃも あおのり のり	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ	586	25.3	3.4	
15	月	○	ごはん(かんだちまい) ちりめんさんしょうふりかけ かきたまじる さかなのさいきょうやき はりはりあえ	ちりめんじゃこ とうふ たまご さわら ハム	こめ さとう ごま でんぶん はるさめ あぶら	ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	630	29.9	3.3	郷土料理給食 ~京都府~ 
16	火	○	チャーハン わかめスープ カレードレッシングサラダ きよみオレンジ	ハム たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ きよみオレンジ	581	19.0	2.7	
17	水	○	スラッピージョー コーンチャウダー コールスローサラダ	ぶたにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン缶 パセリ きゅうり レモン クリームコーンかん	667	26.6	3.4	世界の味めぐり給食 ~アメリカ~
18	木	○	マーボーどうふどん ナムル せとか	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし せとか	640	24.1	3.3	
19	金	○	わかめうどん オニドレサラダ まっくろくろすけ	ぶたにく わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま さつまいも バター	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	585	19.1	2.4	
22	月	○	カレーライス かいそうサラダ デコボン	ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ デコボン	672	17.4	2.2	
23	火	○	せきはん すましじる とりにくのからあげ おひたし	ささげ とりにく かつおぶし	こめ もちごめ ごま ふ あぶら でんぶん	えのきたけ ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん	592	25.3	2.9	卒業、進級 おいわいこんだて 

* 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。

~23日(にち) 卒業(そつぎょう)、進級(しんきゅう)お祝(いわい)いこんだて~
1~5年生(ねんせい)のみなさんは新(あたらし)しい学年(がくねん)に進級(しんきゅう)し、6年生(ねんせい)は卒業(そつぎょう)まで、のこりわずかです。
赤(あか)い色(いろ)には悪(わる)いものをおい(は)らう力(ちから)があるとされ、日本(にほん)ではお赤飯(せきはん)をお祝(いわい)い事(こと)に食(た)べる習慣(しゅうかん)があります。

