

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
1 木	こがたチーズパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	615	853	○
	牛乳		牛乳					
	なかみなとやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ	27.6	37.5	
	だいこんサラダ	あぶら	かまぼこ	だいこん にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ	3.3	4.6	
2 金	ちらしずし 牛乳	こめ さとう あぶら	牛乳 こんぶ かつおぶし	れんこん にんじん かんぴょう たけのこ しいたけ	醤油 食塩 みりん 酢	653	813	○
	あつやきたまご	さとう でんぶん	けいらん こんぶ		酢 醤油 食塩			
	なのはなのごまあえ	ごま さんおんとう		ほうれんそう なのはな キャベツ	醤油	24.5	29.1	
	くずきりいりすましじる	くずきり	とりにく とうふ こんぶ かまぼこ	こまつな えのきたけ にんじん ねぎ	かつおだし 醤油 食塩 酒	3.1	3.9	
	ひなあられ	こめ さとう あぶら			食塩			
5 月	ごはん	こめ				654	830	○
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ	食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース	19.8	24.1	
	しょうがあえ			キャベツ こまつな にんじん しょうが	醤油	2.2	2.8	
6 火	ライむぎパン	こむぎこ さとう マーガリン らいむぎ	スキムミルク		食塩	625	838	○
	牛乳		牛乳					
	ラザニア	こむぎこ あぶら パター さとう	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ウスターソース 食塩	22.1	27.4	
	ホリアティキサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン レモン	酢 食塩 コショウ	2.8	3.6	
	まめとソーセージのスープ		ガルバンゾー だいず ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ セロリー パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
7 水	ごはん	こめ				637	787	○
	牛乳		牛乳					
	ずきやきに	しらたき さんおんとう あぶら	ぶたにく うずらのたまご とうふ ふ	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しいたけ	醤油 酒	26.6	31.4	
	ごまずあえ	さんおんとう ごまあぶら ごま		もやし こまつな きゅうり にんじん	酢 醤油	1.6	1.9	
8 木	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	606	821	○
	はっこうにゅう							
	ハンバーグデミグラスソース	パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 食塩	28.8	37.2	
	キャベツのレモンドレッシングサラダ	あぶら	ハム	キャベツ にんじん レモン	酢 食塩 コショウ	2.9	3.9	
	イタリアンスープ	スパゲティ パンこ	とりにく けいらん	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
9 金	ごはん	こめ				621	772	○
	牛乳		牛乳					
	さばのしょうゆやき		さば		醤油 みりん 酒	26.7	31.9	
	しおこんぶのつけもの		こんぶ	キャベツ きゅうり	食塩	1.9	2.2	
12 月	むぎごはん	こめ むぎ				677	900	○
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく	カレールー 中濃ソース ケチャップ チキンガラスープ	22.8	28.9	
	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう ツナ	キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	2.3	2.8	
	いちごクレープ(中のみ)	こむぎこ さとう あぶら	けいらん かんてん ヨーグルト	いちご もも				
13 火	セサミンパン	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	631	850	○
	牛乳		牛乳					
	チキンオープンやき	パンこ さとう あぶら	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	醤油 食塩	27.6	36.2	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	食塩 コショウ	3.0	4.0	
14 水	ごはん	こめ				607	777	○
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざ	こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら	食塩 醤油	19.6	23.9	
	はるさめのカラフルいため	はるさめ あぶら ごま さんおんとう	ぶたにく	たけのこ にんじん ピーマン きピーマン きくらげ にんにく	酢 醤油 食塩 豆板醤 コショウ	2.9	3.5	
15 木	わかめスープ		わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ			
	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	661	871	
	牛乳		牛乳					
	ミートボールのトマトに	じゃがいも あぶら さんおんとう	ミートボール チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト グリンピース にんにく	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	24.4	30.5	
16 金	ポパイサラダ	ごまあぶら さんおんとう	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	2.6	3.4	○
	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			624	805	
	あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース			
	さんしょくからしあえ			もやし ほうれんそう にんじん	醤油 洋辛子	22.4	28	
	はるさめのみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ なのはな	かつおだし	2.0	2.5	
19 月	いちごクレープ(幼のみ)	こむぎこ さとう あぶら	けいらん かんてん ヨーグルト	いちご もも				
	わかめごはん 牛乳	こめ さとう あぶら	牛乳 わかめ		食塩	757	813	
	とりにくのうめふうみあげ	でんぶん あぶら	とりにく	うめ	酒			
	はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう	ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	28.8	32.7	
	ワンタンスープ	ごまあぶら	ぶたにく ワンタン	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	チキンガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	3.6	4.1	
20 火	いちごクレープ(小のみ)	こむぎこ さとう あぶら	けいらん かんてん ヨーグルト	いちご もも				
	はちみつパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	621	822	
	牛乳		牛乳					
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	とりにく 牛乳 しろいんげんまめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	22.1	27.8	
22 木	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら さんおんとう	かんてん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 コショウ	2.3	3.0	
	オレンジ			オレンジ				
	ごはん	こめ				706	859	
	牛乳		牛乳					
22 木	なつとう		なつとう			29.2	33.6	○
	おやこに	じゃがいも さんおんとう あぶら	とりにく けいらん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しめじ グリンピース	醤油 みりん 酒			
	ツナのすじょうゆあえ	さんおんとう ごま	まぐろ わかめ	キャベツ もやし にんじん	酢 醤油 食塩	2.9	3.3	

ひな祭り

ギリシャの料理

ハッピーにんじん

阿小リクエスト献立

茨城を食べよう

