

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		たんぱく質(g)
								食塩相当量(g)	
3 月	ごもくちらしすし	米・砂糖		油揚げ・高野豆腐 ◇細切り玉子焼き		にんじん	れんこん・しいたけ たけのこ・枝豆	酢・しょうゆ・みりん	637 23.3 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじフライ		油	◇あじフライ					
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
	ももゼリー	◇ももゼリー							
4 火	しょくパン メープルジャム	◇食パン ◇メープルジャム							615 26.3 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	クリームシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	
5 水	ごはん	米							648 25.8 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	じゃがいものそぼろに いばらき 美味しお 献立	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース しょうが	しょうゆ・みりん	
	ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	
	なっとう			◇納豆					
6 木	ココアあげパン	◇ココアパン ◇ミルクココア	油						622 23.5 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
	やさいのスープに ヨーグルト	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
7 金	ごはん	米							639 24.7 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しぜんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
	ハンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・からし	
10 月	ごはん	米							621 28.8 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	酢・しょうゆ	
	わかめのみそしる	じゃがいも		豆腐・みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ・長ねぎ		
11 火	くろパン	◇黒パン							618 27.2 2.4
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグバーベキューソース	砂糖		◇ハンバーグ			ソテーオニオン	ソース・ケチャップ	
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
	まめとポテトのスープ	じゃがいも	油	ウィンナー・ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
12 水	ごはん	米							640 23.0 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	
	かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
13 木	ミルクパン	◇ミルクパン							608 28.0 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にこちゃんフライ		油	◇にこちゃんフライ					
	こまつなとチーズのサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
	むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも	油	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
14 金	ごはん	米							644 27.1 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのしおやき			さば一塩					
	きんぴらごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
	おいわいすましじる			豆腐・なると		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	塩・しょうゆ・酒	
	いよかんゼリー	◇いよかんゼリー							
17 月	キムタクごはん	米	油	豚肉		にんじん	長ねぎ ◇つぼ漬・◇白菜キムチ	しょうゆ・塩・こしょう	635 24.9 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	もうかフライ		油	◇もうかフライ					
	ナムル		ごま・ごま油			小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・こしょう	
18 火	わふうスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・ベーコン		小松菜・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ こしょう	601 30.8 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チキンカツ		油	◇ささみフライ					
	コーンサラダ		油	まぐろ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
19 水	卒業式								
21 金	ごはん	米							612 25.9 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし しょうが	しょうゆ・みりん・酒	
	みそけんちんじる	こんにゃく	ごま油	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。