



日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月		食パン	牛乳	昆布コロッケ 切干大根のサラダ フルーツポンチ	牛乳 寒天	食パン コロッケ 油 砂糖 ごま ゼリー サイダー	切干大根 胡瓜 もやし みかん 桃 パイナップル りんご	650 18.7 22.2
3	火	郷土食献立	ご飯	牛乳	魚の竜田揚げ 小松菜のオイスター炒め 冬瓜の味噌汁 ふりかけ	牛乳 しいら 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 でんぷん 上新粉 油	生姜 ましたけ 小松菜 玉ねぎ 冬瓜 人参 生椎茸 ねぎ	613 27.4 19.6
4	水	5年生 宿泊学習	コッペパン	牛乳	いわしの梨ソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	牛乳 いわし ベーコン	コッペパン オリーブ油 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	梨 ブロッコリー きゃべつ コーン 玉ねぎ 人参 しめじ	615 24.5 23.0
5	木		ご飯	牛乳	鯖の甘味噌かけ しそごま和え そうめん汁	牛乳 鯖 味噌 油揚げ	ご飯 砂糖 ごま そうめん	生姜 きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	661 21.6 20.3
6	金		ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 変わり漬物 カレースープ カスタードプリン	牛乳 鮭 味噌 豚肉 白手巾	ご飯 砂糖 マーガリン 油 プリン	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 胡瓜 たくあん 生姜 しめじ 人参	630 28.5 16.4
9	月		2/3 コッペパン	牛乳	荒挽きウインナー ブロッコリーのコーン和え 焼きそば	牛乳 ウインナー 豚肉	コッペパン 中華麺 油	ブロッコリー 胡瓜 コーン もやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ	638 25.1 26.4
10	火		ご飯	牛乳	豚肉のピリ辛炒め 小松菜ときゃべつのはし かぼちゃの味噌汁 アップルシャーベット	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 赤ピーマン 小松菜 きゃべつ 人参 南瓜 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご	628 25.4 17.7
11	水	お月見献立	コッペパン	牛乳	肉団子のたれづけ 豆いろいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	牛乳 肉団子 ひよこ豆 大豆 鶏肉	コッペパン 砂糖 油 団子 ゼリー	えだまめ 人参 胡瓜 玉ねぎ 青梗菜 えのき	615 23.7 20.8
12	木		ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆和え 豆乳汁	牛乳 わかさぎ 納豆 鶏肉 豆腐 豆乳 味噌	ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 きゃべつ もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ	652 27.6 15.6
13	金		ご飯	牛乳	厚焼き卵 春雨のごま酢和え 麻婆豆腐	牛乳 厚焼き卵 わかめ 豚肉 豆腐 赤味噌	ご飯 春雨 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 油	胡瓜 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	654 24.0 20.2
16	月	敬老の日							
17	火		ご飯	牛乳	ひよこ豆の味噌がらめ 野菜の昆布漬物 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 昆布 豚肉 味噌	ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	もやし きゃべつ 人参 玉ねぎ いんげん	664 26.4 19.1
18	水		食パン	牛乳	ガーリックチキン カラフル和え コーンチャウダー チョコレートクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	食パン オリーブ油 ごま じゃがいも マカロニ マーガリン 小麦粉 チョコレートクリーム	にんにく きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン	687 29.4 29.8
19	木	たかおか 食19并献立	ご飯	牛乳	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー かきたまスープ	牛乳 ホキ 卵 豆腐	ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 黄ピーマン 生椎茸 ブロッコリー ほうれん草	623 27.8 17.5
20	金		ご飯	牛乳	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら さつま汁 冷凍みかん	牛乳 がんもどき 茎わかめ ベーコン 鶏肉 味噌	ご飯 砂糖 こんにゃく 油 ごま さつまいも	人参 いんげん 大根 しめじ ねぎ みかん	692 24.2 21.3
23	月	振替休日							
24	火		ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 青菜とコーンの浸し 野菜の旨煮	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小松菜 きゃべつ コーン 人参 たけのこ	660 32.3 20.1
25	水		米粉パン	牛乳	いかと大豆のごまがらめ ボイル野菜 ワンタンスープ	牛乳 いか 大豆 ベーコン	米粉パン でんぷん 上新粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし たけのこ 黒きくらげ ねぎ	651 30.1 23.6
26	木		減量ご飯	牛乳	秋野菜のかき揚げ 青菜のごま浸し 五目うどん ピーチシャーベット	牛乳 大豆 卵 鶏肉 油揚げ	ご飯 さつまいも 小麦粉 油 ごま うどん	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 きゃべつ しめじ 干し椎茸 ねぎ 桃	662 22.8 18.6
27	金	地場産品献立	ご飯	牛乳	塩さば ひじきの炒め煮 きのこ豆腐の味噌汁	牛乳 塩さば ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	ご飯 油 砂糖	人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ	691 30.5 26.2
30	月		コッペパン	牛乳	コーンエッグ フルーツヨーグルト和え ポークビーンズ	牛乳 卵 ヨーグルト 豚肉 大豆	コッペパン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	コーン りんご パイン みかん 桃 レーズン 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	634 26.8 19.7

*献立は都合により変更する場合があります。 ※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵…卵 牛乳…乳 山芋…山 生パイン…パ ナッツ類…ナ くるみ…く