



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)
9	水	2～6年生 給食開始	食パン 	牛乳 	ハンバーグ ビーフンソー きゃべつスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	食パン ビーフン 油	もやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン 青梗菜	555 25.9 18.4
10	木	1年生給食開始 入学・進級 祝い献立	麦ごはん 	牛乳 	カレーライス 肉シューマイ 白菜と胡瓜の和え物 お祝いゼリー	牛乳 豚肉 肉シューマイ	ご飯 麦 じゃがいも 油 ゼリー	玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜	662 19.7 18.0
11	金	地場産品献立 (ほうれん草)	減量ご飯 	牛乳 	焼き鯖 ほうれん草のごま味噌和え いなりうどん	牛乳 塩鯖 味噌 油揚げ かまぼこ	ご飯 ごま 砂糖 うどん	ほうれん草 きゃべつ えのき 玉ねぎ 人参	668 32.5 24.9
12	土	学習参観 郷土食献立 (ほたるいか)	ご飯 	牛乳 	ほたるいかフライ 三色浸し 肉じゃが	牛乳 ほたるいかフライ 豚肉	ご飯 油 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖	きゃべつ ほうれん草 人参 玉ねぎ	660 21.5 18.3
14	月		ご飯 	牛乳 	ふくらぎのみりん焼き 即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生姜 きゃべつ 胡瓜 人参	646 28.5 21.0
15	火		ご飯 	牛乳 	ちくわの磯部揚げ 煮豆 味噌汁	牛乳 ちくわ 卵 青のり 金時豆 油揚げ 味噌	ご飯 小麦粉 油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	676 25.9 17.7
16	水		1/2 コッペパン 	牛乳 	ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 大豆 卵 ヨーグルト	コッペパン ソフト麺 油 砂糖 でんぷん	生姜 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン りんご パイン 桃 バナナ	683 27.6 18.5
17	木		ご飯 	牛乳 	豚肉のジャンロー 茹で野菜 団子汁	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	ご飯 砂糖 じゃがいも 団子	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう 生椎茸	583 28.0 21.3
18	金	たかおか 食19井献立 地場産品献立 (生椎茸、小松菜)	ご飯 	牛乳 	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ 味噌 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	生姜 玉ねぎ たけのこ 人参 生椎茸 枝豆 小松菜 きゃべつ ねぎ	613 24.7 15.6
21	月	繰りかえきゅうじつ 繰替休日							
22	火		ご飯 	牛乳 	ししゃものフリッター きゃべつの生姜和え 江戸っ子煮	牛乳 ししゃものフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐 昆布	ご飯 油 こんにゃく 砂糖	きゃべつ 胡瓜 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸	683 28.0 25.7
23	水		コッペパン 	牛乳 	なっばコロッケ アスパラサラダ ワンタンスープ 豆乳プリン	牛乳 豚肉	コッペパン コロッケ 油 砂糖 ごま ワンタン プリン	アスパラ きゃべつ 胡瓜 もやし 人参 干し椎茸	680 22.8 27.2
24	木	郷土食献立 (たけのこご飯)	たけのこ ご飯 	牛乳 	鯖のマヨネーズ焼き もやしの浸し 豆腐のすまし汁	牛乳 油揚げ 鯖 豆腐	しょうゆ はん 砂糖 マヨネーズ 麩	たけのこ もやし 人参 ねぎ 胡瓜 えのき	601 26.0 13.1
25	金		ご飯 	牛乳 	赤魚のカレー揚げ 青菜の浸し もずくの味噌汁 オレンジ	牛乳 赤魚 もずく 油揚げ 味噌	ご飯 でんぷん 上新粉 油 ごま	小松菜 きゃべつ 人参 えのき ねぎ オレンジ	656 27.0 22.4
28	月		食パン 	牛乳 	若鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ポークシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	食パン 砂糖 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参	612 28.9 21.2
29	火	しょうわ ひ 昭和の日							
30	水		ご飯 	牛乳 	ふくらぎの甘味噌かけ 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 茎わかめ さつま揚げ 卵	ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 こんにゃく ごま油 麩	ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜	707 27.3 27.2

*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 えび…え かに…か たこ…た