

| 日  | よ<br>う<br>び | こんだて名          |    | あか  | きいろ  | みどり  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g)                          |                            |
|----|-------------|----------------|----|---|--|--|---|----------------------------|
|    |             | しゅしょく          | 牛乳 | おかず   | おもに体をつくる   | おもに熱や力の<br>もとになる                                     |   | からだの調子をとのえる                |
| 2  | 月           | たけのこご飯         | 牛乳 | さわらの西京焼き ごま和え<br>すまし汁 抹茶プリン                                 | ぎゅうにゅう はんぺん<br>あぶらあげ とりにく<br>とうふ                   | ごはん あぶら さとう<br>ごま プリン                                | たけのこ にんじん みつば<br>ごまつな キャベツ                                    | 612<br>27.0<br>21.8<br>2.3 |
| 6  | 金           | ごはん            | 牛乳 | ほいでーろー はるさめ<br>回鍋肉 春雨スープ<br>りんご                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ                                  | ごはん あぶら さとう<br>はるさめ かたくりこ                            | にんじん キャベツ ピーマン<br>ねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ ほししいたけ<br>はくさい りんご     | 618<br>23.1<br>17.7<br>2.2 |
| 9  | 月           | ごはん            | 牛乳 | いわしのピリ辛煮<br>れんこんきんぴら 豚汁                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ とうふ<br>みそ いわし                 | ごはん ごま あぶら<br>さとう じゃがいも                              | にんじん しらたき たまねぎ<br>こんにやく だいこん ごぼう<br>はくさい ねぎ しちみとうがらし          | 634<br>26.5<br>17.7<br>2.1 |
| 10 | 火           | ココア揚げパン        | 牛乳 | ニラ入り焼きそば<br>ツナとブロッコリーのサラダ                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ                                  | パン さとう あぶら<br>やきそばめん ココア<br>マヨネーズ ごまあぶら<br>ドレッシング    | にんじん ブロッコリー ニラ<br>もやし きゅうり コーン                                | 637<br>22.7<br>26.9<br>2.3 |
| 11 | 水           | ごはん            | 牛乳 | たまごや おおきかづ<br>卵焼き 大阪漬け<br>とりにく 鶏肉とたけのこの煮物                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまごやき さつまあげ                         | ごはん さといも<br>さとう あぶら                                  | たけのこ にんじん だいこん<br>こんにやく きゅうり しょうが                             | 606<br>23.9<br>16.9<br>2.1 |
| 12 | 木           | バターロール         | 牛乳 | にこ<br>煮込みハンバーグ<br>ほうれん草サラダ コンソメスープ                          | ぎゅうにゅう ツナ<br>とりにく ハンバーグ                            | パン マヨネーズ<br>さとう                                      | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほうれん草 きゅうり コーン<br>レモン                       | 591<br>26.8<br>29.1<br>2.8 |
| 13 | 金           | ごはん            | 牛乳 | ぎょうざ<br>餃子ロール ハムとニラの和え物<br>まーぼー豆腐<br>麻婆豆腐                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ ハム<br>ぎょうざのぐ                 | ごはん かたくりこ<br>ぎょうざのかわ ごま<br>ごまあぶら ラーゆ<br>ドレッシング はるさめ  | にんにく しょうが ねぎ<br>ニラ にんじん もやし                                   | 678<br>24.6<br>24.0<br>1.8 |
| 16 | 月           | むぎごはん<br>麦ご飯   | 牛乳 | チキンカレー カリコリサラダ<br>ヨーグルト                                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハム ヨーグルト<br>チーズ                     | むぎごはん あぶら<br>カレーユウ じゃがいも<br>ドレッシング                   | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが だいこん きゅうり                              | 685<br>21.8<br>22.0<br>2.2 |
| 17 | 火           | ごはん            | 牛乳 | アジフライ ひじきの炒り煮<br>ごもく しる<br>五目みそ汁                            | ぎゅうにゅう ひじき<br>アジフライ あぶらあげ<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>なまあげ みそ | ごはん あぶら さとう<br>パンこ                                   | しらたき にんじん ごぼう<br>ねぎ だいこん たけのこ                                 | 647<br>25.8<br>21.7<br>2.1 |
| 18 | 水           | ごはん            | 牛乳 | なつとう いそお あ<br>納豆 磯香りとえ<br>じゃがいもとキャベツの煮物                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>のり あぶらあげ<br>なつとう                    | ごはん じゃがいも<br>あぶら さとう ごま                              | にんじん たまねぎ しらたき<br>キャベツ きぬさや もやし<br>ほうれん草                      | 639<br>25.6<br>18.3<br>1.7 |
| 19 | 木           | いちご<br>苺パン     | 牛乳 | ちさんちしょうこんだて<br>@地産地消献立@<br>はる<br>春キャベツスパゲッティ<br>グリーンサラダ チーズ | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ハム チーズ                              | いちごパン バター<br>オリーブオイル<br>ドレッシング<br>スパゲッティ             | キャベツ たまねぎ にんじん<br>エリンギ にんにく しょうが<br>きゅうり ブロッコリー レモン<br>アスパラガス | 601<br>23.4<br>25.1<br>2.7 |
| 20 | 金           | ごはん            | 牛乳 | どん<br>ピピンパ丼 中華風卵スープ   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ たまご とりにく<br>とうふ                  | ごはん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごま                         | ぜんまい にんにく はくさい<br>ほうれん草 もやし にんじん<br>ほししいたけ たけのこ ねぎ            | 598<br>25.0<br>21.1<br>2.1 |
| 23 | 月           | ごはん            | 牛乳 | ★ビーガン献立★<br>わふうとうふ<br>和風豆腐ハンバーグ 海藻サラダ<br>なめこ汁 お米のパパロア       | ぎゅうにゅう みそ<br>とうふハンバーグ<br>かいそう あぶらあげ                | ごはん かたくりこ<br>さとう ドレッシング<br>パパロア                      | キャベツ きゅうり コーン<br>なめこ ごまつな ねぎ                                  | 628<br>21.5<br>20.2<br>2.4 |
| 24 | 火           | バーガーパン         | 牛乳 | メンチカツバーガー 野菜のクリーム煮  | ぎゅうにゅう とりにく<br>うずらのたまご<br>こなチーズ メンチカツ              | パン あぶら パンこ<br>バター マカロニ                               | キャベツ にんじん コーン<br>たまねぎ   | 686<br>27.0<br>33.0<br>2.4 |
| 25 | 水           | ごはん            | 牛乳 | さばスタミナ焼き<br>きぼ だいこんに<br>切り干し大根煮 どさんこ汁                       | ぎゅうにゅう サバ<br>ぶたにく わかめ<br>みそ あぶらあげ                  | ごはん あぶら さとう<br>じゃがいも バター                             | にんじん もやし にんにく<br>しょうが ねぎ きりほしだいこん<br>ほししいたけ k-ん               | 669<br>23.8<br>25.7<br>2.0 |
| 26 | 木           | くる<br>黒パン      | 牛乳 | カレーうどん<br>ツナと大豆のサラダ   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なると あぶらあげ<br>ツナ だいず チーズ             | パン ドレッシング<br>うどん カレーこ<br>ごま カレールウ                    | にんじん ほうれん草 ねぎ<br>たまねぎ きゅうり コーン                                | 648<br>26.5<br>26.7<br>2.5 |
| 27 | 金           | ごはん            | 牛乳 | ポークシュウマイ<br>はるさめ<br>春雨サラダ 八宝菜                               | ぎゅうにゅう エビ<br>イカ ハム ぶたにく<br>うずらのたまご<br>シュウマイのぐ      | ごはん ドレッシング<br>はるさめ かたくりこ<br>あぶら ごまあぶら<br>ごま シュウマイのかわ | にんじん きゅうり キャベツ<br>はくさい たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが               | 721<br>25.0<br>27.9<br>1.7 |
| 30 | 月           | ごはん            | 牛乳 | さんしょくどとり<br>三色丼(鶏・たまご・ほうれん草)<br>けんちん汁                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご とうふ                             | ごはん ごま さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>さといも                      | しょうが ほうれん草 ねぎ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>こんにやく はくさい                  | 602<br>24.8<br>19.7<br>2.1 |
| 31 | 火           | ぎゅうにゅう<br>牛乳パン | 牛乳 | スラッピージョー チーズポテト<br>野菜スープ                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく チーズ                            | パン あぶら パンこ<br>バター じゃがいも<br>ごまあぶら さとう                 | たまねぎ にんじん もやし<br>にら はくさい                                      | 583<br>24.0<br>23.0<br>2.8 |

© 献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 650         | 26.8     | 20.3  | 350       | 2未満   |