



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	なすひきミートソースパグッティ キャベツとコーンサラダ くだもの		牛乳,鶏肉,豚肉,大豆,粉チー ズ,わかめ	スパグッティ,パン粉,油,三 温糖	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,トマト,グリーンピース,なす,だいこん, キャベツ,とうもろこし,日本なし	622 kcal 27.2 g 20.2 g 2.0 g
4 水	チンジャオロースどん ちゅうかあえ だいずとじゃこのかりかりあげ		牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ, いりこ	米,麦,油,三温糖,かたくり粉, ラー油,さつまいも,白いり ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し 椎茸,青ピーマン,だいこん,きゅうり,こまつな	567 kcal 22.0 g 18.2 g 1.7 g
5 木	さんさいおこわ あげはるまき くきわかめのかふうサラダ ちゅうかふうコーンスープ		牛乳,豚肉,くきわかめ,ペー コン	米,油,三温糖,はるさめ,かた くり粉,春巻きの皮,白いり ごま	たけのこ,干し椎茸,にんじん,わらび,ぜんまい,え のきたけ,細竹,ふき,きくらげ,しょうが,玉葱,ねぎ, にら,もやし,きゅうり,とうもろこし,はくさい,こ まつな	619 kcal 21.2 g 18.9 g 2.8 g
6 金	むぎごはん やしししゃも じゃがいものナムル キムチ豆腐		牛乳,ししゃも,豚肉,米みそ, 木綿豆腐	米,麦,じゃがいも,油,三温糖, 白いりごま,かたくり粉	もやし,にんじん,きゅうり,えのきたけ,はくさい, チンゲンツァイ,ねぎ,にら	577 kcal 25.2 g 21.4 g 1.7 g
9 月	じゃこわかめごはん さかなのごまみそやき きつこあえ のっぺいじる		牛乳,炊き込みわかめ,ちり めんじゃこ,ます,米みそ,豚 肉,生揚げ	米,麦,上白糖,ねりごま,すり ごま,油,板こんにゃく,かた くり粉	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,菊のり,はく さい,にんじん,ねぎ	593 kcal 29.9 g 18.6 g 2.3 g
10 火	ピピンパ コーンポテト フルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,油揚げ,米みそ, ヨーグルト	米,麦,白いりごま,油,三温糖, すりごま,じゃがいも,有塩 バター	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,にん じん,もやし,こまつな,とうもろこし,グリーンピー ス,温州蜜柑,もも,りんご	594 kcal 20.2 g 18.9 g 1.3 g
11 水	むぎごはん はるさめサラダ なすいりまーぼー豆腐		牛乳,豚肉,米みそ,木綿豆腐	米,麦,はるさめ,三温糖,油,白 いりごま,かたくり粉	にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし,しょう が,にんにく,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ねぎ,ぶなし めじ,にら,なす,パレンシアオレンジ	556 kcal 20.4 g 18.7 g 1.7 g
12 木	ミルクパン さかなのプロバンスふうソース リヨネーズポテト バイザンヌスープ		牛乳,ホキ,ウィンナー,ボン レスハム	ミルクパン,かたくり粉,小 麦粉,油,三温糖,じゃがいも, 無塩バター,有塩バター	にんにく,セロリー,玉葱,トマト,トマトケチャッ プ,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな	571 kcal 27.2 g 21.9 g 2.7 g
13 金	ゆかりごはん いかのこみやき きりぼしだいこんサラダ とんじる		牛乳,いか,わかめ,豚肉,こん ぶ,木綿豆腐,米みそ	米,麦,油,三温糖,白いりごま, すりごま,板こんにゃく, じゃがいも	にんにく,ねぎ,切干しだいこん,きゅうり,にんじ ん,ごぼう,だいこん,葉ねぎ	536 kcal 24.6 g 16.1 g 2.3 g
18 水	きつねうどん ちくわのいそべあげ やさしいあますあえ つきみだんご		牛乳,こんぶ,鶏肉,板なししか まぼこ,油揚げ,焼き竹輪,あ おのり,絹ごし豆腐,米みそ	冷凍うどん,三温糖,油,米粉, 小麦粉,白玉粉,上新粉,水あ め,かたくり粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな,キャベツ, もやし,きゅうり	574 kcal 24.3 g 20.4 g 3.3 g
19 木	なつやさいドライカレー じゃこわかめサラダ くだもの		牛乳,豚肉,大豆,ピザ用チー ズ,わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,パン粉,三温糖,白い りごま	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,トマ ト,なす,青ピーマン,だいこん,もやし,きゅうり,り んご	584 kcal 22.9 g 18.5 g 2.2 g
20 金	むぎごはん ごもくたまごやき ごもくきんぴら みそしる		牛乳,ちりめんじゃこ,たま ご,くきわかめ,さつまいも, 大豆,油揚げ,木綿豆腐,米み そ,生わかめ	米,麦,油,三温糖,つきこん, じゃがいも	玉葱,にんじん,えのきたけ,グリーンピース,ごぼう, たけのこ,とうがらし,ねぎ	552 kcal 24.1 g 17.9 g 2.7 g
24 火	マーボーはるさめどん ごまこぶきいも ちゅうかふうコーンスープ		牛乳,豚肉,米みそ,豚肉,絹ご し豆腐,たまご	米,麦,油,砂糖,かたくり粉,緑 豆はるさめ,じゃがいも,す りごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ, エリンギ,にら,とうもろこし	602 kcal 22.3 g 17.5 g 2.6 g
25 水	あしたばとうにゅうパンケーキ あげたまねぎサラダ ミネストローネ くだもの		牛乳,加糖練乳,たまご,豆乳, ベーコン,ウィンナー,レン ズまめ,米みそ,粉チーズ	薄力粉,三温糖,きび糖,無塩 バター,油,かたくり粉,小麦 粉,白いりごま,A・B・C パスタ	あしたば,キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり, 玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,えのきたけ,ト マト,とうもろこし,グリーンピース,ブルー ン	567 kcal 19.6 g 25.0 g 2.2 g
26 木	ガーリックライス ひじきとあのだいずのマリネ タイピーエン みかん		牛乳,ベーコン,干ひじき,青 大豆,豚肉,板なししかまぼこ, うすら卵,むきえび,イカ	米,麦,有塩バター,三温糖,油, 緑豆はるさめ	にんにく,えのきたけ,玉葱,とうもろこし,赤ピー マン,きゅうり,にんじん,たけのこ,干し椎茸,はく さい,こまつな,温州蜜柑	594 kcal 22.9 g 19.9 g 2.5 g
27 金	とりめし だいずのこぶきいも ごまあえ とうふのすましじる		牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ, あおのり,大豆,こんぶ,木綿 豆腐	米,麦,油,三温糖,じゃがいも, すりごま	ごぼう,たけのこ,にんじん,干し椎茸,グリーンピー ス,とうもろこし,こまつな,キャベツ,もやし,えの きたけ,玉葱,ねぎ	554 kcal 24.5 g 15.8 g 2.6 g
30 月	むぎごはん しそひじきのふりかけ もやしのごまあえ トマトとオクラのにくじゃが		牛乳,干ひじき,花かつお,ち りめんじゃこ,豚肉,かつお 節	米,麦,油,三温糖,白いりごま, 白すりごま,つきこん,じゃ がいも,きび糖	もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,とうもろこ し,しょうが,玉葱,トマト,オクラ,日本なし	579 kcal 20.3 g 14.9 g 2.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★引き続きマスクの持参にご協力お願いいたします★

給食の際にマスクがないお子様が多く、学校のマスクが不足しています。当番以外も配膳時に毎日マスクを使用します。

給食袋にマスクを入れ、ランドセルにも予備のマスクをご準備ください。ご協力よろしくお願いいたします。

