

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
7 木	 ◎ちゅうか おこわ		◆こいわしおちゃフライ しおこんぶあえ ◎かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ こいわし	ごはん あぶら さとう パンこ でんぷん ごま こむぎこ もちこめ かしわもち	しょうが しいたけ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ だいこん さやまちや	609	23.2
8 金	 はくはん		まめいりストロガノフ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	ごはん あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	586	22.1
11 月	 ごもくたまご とじうどん		だいずとごきかなのしゃりしゃりあげ だいこんときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと だいず たまご にほし	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら でんぷん	にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんにく	583	28.9
12 火	 はくはん		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな	582	24.5
13 水	 ◆グリーンピース ごはん		にく豆腐 ごまあえ ◆かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま もちこめ	ねぎ にんじん えのきだけ こまつな もやし キャベツ かわちばんかん グリンピース	587	27.8
14 木	 ツイストパン		まめとやさいのクリームに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ	ツイストパン こむぎこ じゃがいも バター あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし そらまめ	584	22.9
15 金	 こぎつねすし		あじのしおやき くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ あじ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな ねぎ	580	33.4
18 月	 はくはん		キムたま チョレギサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ のり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま いちごゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にら ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	585	25.6
19 火	 にんじんピラフ		あかうおのこうそうフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン あかうお	ごはん あぶら バター じゃがいも マカロニ でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ バジル	591	22.8
20 水	 シュガー あげパン		じゃがいものスープに ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ツナ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たもぎだけ とうもろこし	618	22.8
21 木	 はくはん		★さんとうかなべ ひじきのごまふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり なまあげ ひじき	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	580	23.1
22 金	 スタミナ みそラーメン		あげきょうざ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし にら きゅうり キャベツ こまつな	582	26.1
25 月	 はくはん		とりにくとやさいのたまごとじ あまからじゃがいも	ぎゅうにゅう とり たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん えのきだけ	605	22.9
26 火	 はくはん		◆じゃがいものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	581	20.0
27 水	 こどもパン		ソーセージとまめのトマトに コーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ だいず	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	599	23.3
28 木	 はくはん		◆かつおのおろしソース とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かつお	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	607	31.8
29 金	 ポークカレー		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん とうもろこし	640	20.5

◎…行事食(7日:こどもの日) ★…中国地方の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

14日は2年生がそら豆のさやむき体験を行います。楽しみにしててください。

