



日 曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1食分 kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
				体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		八十八夜 親子丼 豚汁 抹茶プリン	鶏肉,鶏卵,豚中肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,飲用,粉寒天,牛乳調理由生クリーム	ごまつな,にんじん	たまねぎ,だいこん	米,米粒麦,上白糖,じゃがいも,黒砂糖	油	828 kcal 34.4 g 2.9 g	
2	木		こどもの日(5日)の献立 かつおと生姜のごはん	かつお,豚中肉,油揚げ	牛乳,飲用	さやえんどう,ごまつな,にんじん	しょうが,しょうが汁,キャベツ,もやし,だいこん,たけのこ,ねぎ	米,米粒麦,でんぷん,米粉,三温糖,上白糖,つきこんにゃく	あけ油,アーモンド	733 kcal 32.5 g 3.0 g	
7	火		きつねうどん	豚中肉,油揚げ	牛乳,飲用	にんじん,ごまつな	たまねぎ,キャベツ,もやし	上白糖,冷凍うどん,じゃがいも,マロニー	サラダ油,あけ油,白ごま,ごま油	716 kcal 28.1 g 3.4 g	
8	水		ごはん ひじきふりかけ	豆腐入り卵焼き 変わり漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏ひき肉,豚肉,鶏卵,木綿豆腐,鶏卵,油揚げ,赤みそ,白みそ	芽ひじき,牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,ごまつな	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,しょうが汁	米,米粒麦,上白糖,じゃがいも	油,白ごま,ごま油	749 kcal 30.9 g 3.4 g
9	木		ふわふわキーマカレー	コーンポテト カラマンダリン	豚ひき肉,豚レバーチップス,大豆,木綿豆腐	牛乳,飲用,ピザチーズ	にんじん,ホールトマト,さやいんげん	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,クリュームコーン,カラマンダリン	米,小麦粉,じゃがいも	油,バター	811 kcal 28.8 g 2.9 g
10	金		開校記念日 赤飯	魚の香味焼き 磯香あえ 利休汁	ささげ,生鮭,油揚げ,白みそ	牛乳,飲用,ささみのり	にんじん,ごまつな	しょうが汁,ねぎ,キャベツ,もやし,だいこん	米,もち米	黒ごま,ねりごま	723 kcal 34.5 g 3.0 g
13	月		スパゲティ ツナトマトソース	フレンチサラダ セミノール	ベーコン,ツナ缶	粉チーズ,牛乳,飲用	にんじん,ホールトマト,ピーマン,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),キャベツ,きゅうり,セミノール	スパゲティ,小麦粉,はちみつ	サラダ油,オリーブ油,バター	782 kcal 28.3 g 2.7 g
14	火		大豆のかきあげ丼	ごま酢あえ 豆腐のすまし汁	大豆,鶏卵,木綿豆腐	小町えび,牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,ピーマン,ごまつな	たまねぎ,もやし,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	米,米粒麦,小麦粉,上白糖	あけ油,白ごま,サラダ油	745 kcal 24.3 g 2.9 g
15	水		えびピラフ	イタリアンスープ オレンジつぶゼリー	鶏肉,むさえび,ベーコン,豚中肉	牛乳,飲用,粉チーズ,粉寒天	にんじん,ピーマン,ごまつな	たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ホールコーン,オレンジジュース,みかん缶	米,米粒麦,マカロニ,上白糖	バター,油	760 kcal 31.9 g 3.3 g
16	木		麦ごはん	鮭の七味焼き ごまあえ 鶏ごぼう汁	生鮭,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,飲用	ごまつな,にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,洗いごぼう,だいこん	米,押麦,上白糖,こんにゃく	ごま油,白ごま	754 kcal 35.1 g 2.7 g
17	金		ピザトースト	ポトフ カルピスフルーツポンチ	ベーコン,豚角切肉,ウインナー	ピザチーズ,牛乳,飲用,乳酸菌飲料	にんじん,ホールトマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),セロリ,キャベツ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	無塩食パン,じゃがいも,上白糖	油	727 kcal 29.0 g 2.9 g
20	月		グリーンピースごはん	ひじき入りたまご焼き 野菜のボン酢和え 豆腐と油揚げのみそ汁	鶏ひき肉,鶏卵,木綿豆腐,油揚げ,白みそ	牛乳,飲用,芽ひじき,生わかめ	にんじん,ごまつな	グリーンピース(生),たまねぎ,もやし,はくさい,ゆず(果汁),えのきたけ	米,米粒麦,上白糖	油,白ごま	713 kcal 31.8 g 3.4 g
21	火		山菜おこわ	ゴマシしゃものっぺい汁	鶏肉,油揚げ,生揚げ	牛乳,飲用,ししゃも	にんじん,ごまつな	干しいたけ,たけのこ(水煮),わらび(水煮),ぜんまい(水煮),洗いごぼう,だいこん,ねぎ	米,米粒麦,もち米,米粉,小麦粉,じゃがいも,でんぷん	あけ油,白ごま,黒ごま	816 kcal 32.7 g 3.7 g
22	水		セサミトースト	チキンピース わかめサラダ	鶏肉,いんげんまめ	牛乳,飲用,粉チーズ,生わかめ	にんじん	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),キャベツ,きゅうり	無塩食パン,はちみつ,じゃがいも,上白糖,小麦粉	バター,ねりごま,白ごま油,サラダ油,ごま油	729 kcal 29.5 g 2.4 g
23	木		骨太チャーハン	五目わかめスープ バナナ	豚中肉,鶏卵,木綿豆腐	芽ひじき,ちりめんじゃこ,小町えび,牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,ごまつな	ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,はくさい,バナナ,レモン汁	米,米粒麦,でんぷん	油,ごま油,ごま	717 kcal 28.5 g 3.3 g
24	金		小松菜の日(27日)の献立 小松菜クリームスパゲティ	海藻サラダ 河内晩柑	ベーコン,鶏肉,いんげんまめ,白いんげん,ペーパースト,ベーコン	牛乳,調理由,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳,飲用,海藻ミックス	ごまつな,にんじん	たまねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり,河内晩柑	スパゲティ,小麦粉,はちみつ	サラダ油,バター	779 kcal 33.4 g 2.9 g
27	月		フランスの味巡り ソフトフランスパン	白いんげん豆のチキングラタン しらすガーリックポテト	ベーコン,鶏肉,いんげんまめ,白いんげん,ペーパースト,ベーコン	牛乳,飲用,牛乳調理由,脱脂粉乳,生クリーム,ピザチーズ,しらす干し	にんじん,ごまつな,たかのつめ,パセリ	たまねぎ,マッシュルーム(水煮),にんにく	ソフトフランスパン,米粉,じゃがいも	油,オリーブ油	737 kcal 36.3 g 3.4 g
28	火		ごはん	魚のごま味噌がらめ おひたし 青菜と豆腐のスープ	もろがざめ,赤みそ,糸削り,豚中肉,木綿豆腐	牛乳,飲用	にんじん,ごまつな	しょうが汁,キャベツ,もやし,しょうが,干しいたけ	米,でんぷん,米粉,上白糖	あけ油,白ごま油	778 kcal 33.3 g 3.0 g
29	水		運動会予行 ハヤシライス	みそドレッシングサラダ 冷凍みかん	豚中肉,白みそ	牛乳,飲用	にんじん	にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	米,米粒麦,小麦粉,上白糖,じゃがいも,はちみつ	油,バター,サラダ油	791 kcal 22.9 g 2.8 g
30	木		運動会予行予備日 高野豆腐の五目そぼろ丼	カリカリ油揚げのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	鶏ひき肉,凍り豆腐,鶏卵,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,さやいんげん,ごまつな	しょうが,干しいたけ,キャベツ	米,米粒麦,上白糖	油,白ごま,ごま油	741 kcal 32.8 g 2.7 g
31	金		五目焼きそば	ポテトのおかかまぶし グレープゼリー	豚肉,むさえび,あさり,細かい削り節	牛乳,飲用,粉寒天	にんじん,ら	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし,にんにく,ぶどうジュース	むし中華めん,上白糖,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	711 kcal 34.3 g 3.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※16~17日：野外体験活動のため1年生の給食はありません。 23~24日：移動教室のため2年生の給食はありません。