



日	主食	牛乳	おかず	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
2月	スパゲッティ ミートピーンズ	○	スパイシーポテト ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 粉チーズ, ひよこめ	スパゲッティ, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶, エリンギ, キャベツ, きゅうり	645 kcal 28.0 g 22.3 g 2.2 g
3火	ちらしずし ひなまつり 献立	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(だしじょうゆ) 紅白すまし汁	牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏卵, 刻みのり, ししゃも, 削り節, 出し昆布, 豆腐, ひなあらればんぺん	米, 砂糖, 油, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま	にんじん, かんぴょう(乾), 干しいたけ, はす, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	592 kcal 25.3 g 20.5 g 3.2 g
4水	ご飯	○	肉じゃが こまつなのあえもの	牛乳(飲用), 豚肉	米, 油, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, こまつな, (冷)グリーンピース, キャベツ, もやし	610 kcal 20.5 g 15.2 g 1.8 g
5木	ジャンバラヤ	○	じゃがいも入りゆで野菜 フワフワたまごスープ	牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉, 鶏卵, 粉チーズ	米, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, 乾燥パン粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, きゅうり, コーン缶, パセリ	603 kcal 22.0 g 21.9 g 3.4 g
6金	ご飯	○	さばのみそだれかけ こんにやくとじゃがいもの煮物 春野菜のすまし汁	牛乳(飲用), さば, 削り節, 出し昆布, 豆腐	米, 砂糖, ごま油, 油, つきこんにやく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, 赤唐がらし, だいこん, たけのこ缶, ねぎ, 菜の花	655 kcal 28.0 g 19.9 g 2.9 g
9月	回鍋肉丼	○	千切りじゃがいものゆで野菜 もずくとたまごのスープ	牛乳(飲用), 豚肉, 豆みそ, ロースハム, 削り節, 豆腐, 鶏卵, もずく	米, 油, 砂糖, ごま油, だん粉, じゃがいも, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, たけのこ缶, きゅうり	668 kcal 27.8 g 21.7 g 2.9 g
10火	ご飯 6年1組 家庭科献立	○	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め みそ汁 清見オレンジ	牛乳(飲用), 甘塩鮭, 豚肉, 削り節, 生わかめ, 油揚げ	米, 油, つきこんにやく, 砂糖, じゃがいも, 白ごま	にんじん, ごぼう, だいこん, えのき, 清見オレンジ	617 kcal 28.5 g 18.1 g 2.3 g
11水	チャーハン	○	じゃこ入りナムル はるさめスープ	牛乳(飲用), 鶏卵, ロースハム, ちりめんじゃこ, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, サラダ油, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, 干しいたけ, はくさい	599 kcal 24.9 g 21.8 g 2.9 g
12木	ごまきな粉トースト	○	春キャベツのシチュー りんご	牛乳(飲用), きな粉, ベーコン, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	食パン, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, りんご	630 kcal 22.3 g 28.5 g 2.2 g
13金	ご飯 6年2組 家庭科献立	○	カリサクからあげ はるさめサラダ わかめスープ シュワっと白玉入り サイダーゼリー	牛乳(飲用), 鶏肉, ロースハム, 削り節, 生わかめ, 粉寒天	米, 油, だん粉, 緑豆はるさめ, サラダ油, ごま油, 砂糖, 白ごま, 冷凍白玉	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ねぎ, 黄桃缶, みかん缶	714 kcal 25.0 g 24.8 g 2.7 g
16月	ご飯	○	ホキのあずま煮 ゆで野菜(土佐じょうゆ) 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳(飲用), ホキ, 削り節, 糸がきかつお, 油揚げ, 鶏卵	米, 油, だん粉, 砂糖, 白ごま	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, たまねぎ	618 kcal 27.3 g 18.1 g 2.6 g
17火	ミルクパン 6年3組 家庭科献立	○	スーパースターポトフ ツナ入りサラダ みかん	牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉, ウィンナー, ツナ缶	ミルクパン, 油, じゃがいも, サラダ油, 砂糖, 白ごま	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, みかん	595 kcal 24.9 g 26.1 g 2.8 g
18水	ご飯	○	なめたけ 生揚げのそぼろ煮 ゆで野菜(ごまかけ)	牛乳(飲用), 出し昆布, 豚肉, 削り節, 生揚げ	米, 三温糖, 油, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖, だん粉, 白ごま	えのき, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ缶, 干しいたけ, はくさい, (冷)グリーンピース, もやし, こまつな	680 kcal 26.7 g 21.3 g 2.6 g
19木	みそラーメン	○	大学いも フルーツのヨーグルト添え	牛乳(飲用), 豚肉, プレーンヨーグルト	(冷)ちゃんぽん, サラダ油, だん粉, 白ごま, ごま油, さつまいも, 水あめ, 砂糖, 黒ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, チンゲンサイ, コーン缶, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, バナナ	721 kcal 22.1 g 22.7 g 3.0 g
23月	赤飯	○	ぶりの照り焼き ゆで野菜(からしじょうゆ) かきたま汁	牛乳(飲用), ささげ, ぶり, 削り節, 豆腐, 鶏卵	米, もち米, 黒ごま, 砂糖, だん粉	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	641 kcal 32.5 g 22.0 g 2.6 g

※都合により、献立を変更する場合があります。