



曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 木	チキンピカタ	とり肉 たまご 牛乳	パセリ	米 こむぎこ	535	705
	きゃべつのごま酢和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	ごま油 さとう		
	みそ煮こみ	ちくわ みそ	大根 こんにゃく いんげん	さとう		
2 金	金平ごはん	ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん えだまめ	米 さとう ごま油	699	828
	鱈のフライ	いわしフライ(いわし)	いわしフライ(しょうが)	いわしフライ(さとう・じゃがいも・でんぷん・米ご油) 油		
	けんちん汁、福豆	あぶらあげ 大豆	にんじん 白菜 ねぎ	さといち		
5 月	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 さとう でんぷん 油	706	906
	肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう		
	コーンクリームスープ	牛乳	にんじん しめじ コーン パセリ	ポタージュスープのもと		
6 火	肉みそうどん	ぶたひき肉 大豆 みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが	うどん さとう でんぷん ごま油	614	832
	野菜サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	マヨネーズ		
	ポンカン		ポンカン			
7 水	すき焼き風煮	ぶた肉 とうふ 牛乳	白菜 こんにゃく にんじん ねぎ	米 さとう	569	733
	れんこんの酢の物		れんこん みずな	さとう ごま		
	ひじきの佃煮	ひじき しらす かつおぶし		さとう		
8 木	鯖の香味揚げ	さば 牛乳	しょうが にんにく	米 さとう でんぷん ごま 油	708	898
	さつまいもと油揚げの煮物	あぶらあげ		さつまいも さとう		
	真だくさんみそ汁	わかめ みそ	大根 にんじん しいたけ 白菜			
9 金	チャーハン	やきぶた 牛乳	玉ねぎ レタス ねぎ	米	622	715
	ナムル		もやし にんじん きゅうり	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	とり肉	チンゲンサイ えのき にんじん	はるさめ		
13 火	みそカツ	ぶた肉 みそ 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油 さとう ごま	689	899
	野菜のソテー		きゃべつ にんじん コーン	油		
	五目煮	平天	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ	さとう		
14 水	ハンバーグ	ハンバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく)	米 ハンバーグ(さとう) さとう	613	785
	ツナ和え	ツナ	こまつな もやし にんじん	さとう		
	カレースープ、ミニデザート	ウインナー	白菜 玉ねぎ しめじ	アレルギーフリー・カレールー・ミニ豆腐プリン		
15 木	牛肉の五目金平	牛肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米 さとう ごま ごま油	647	852
	ゆかり和え		きゃべつ にんじん ゆかり			
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ	てんぷらこ こむぎこ でんぷん 油		
16 金	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ ビーマン 玉ねぎ しょうが	米 でんぷん さとう	561	718
	春雨サラダ	ハム	きゅうり	はるさめ さとう ごま油		
	わかめスープ	わかめ	もやし にんじん			
19 月	コロッケ	鶏肉(ぶた肉) 牛乳	鶏肉(玉ねぎ)	米 鶏肉(じゃがいも・こむぎこ・さとう・パンこ) 油	655	901
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	大根のこってり煮	とり肉	にんじん 大根 しょうが ねぎ	さとう		
20 火	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	572	757
	おかか和え	かつおぶし	きゃべつ ブロッコリー	さとう		
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ 平天	白菜 にんじん こんにゃく	さとう		
21 水	ビビンバ	ぶた肉 牛乳	しょうが もやし にんじん ほうれん草	米 さとう ごま ごま油	717	931
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・ねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・玉ねぎ)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぷん・米こ・さとう・ごま油) 油		
	中華風かきたま汁	たまご	きゃべつ にら	でんぷん		
22 木	鶏肉のごまみそ煮	とり肉 みそ 牛乳	しょうが ねぎ 白菜 こんにゃく	米 さとう ねりごま	539	728
	小松菜とえのきの和え物		こまつな えのき きゃべつ	さとう		
	すまし汁	わかめ あぶらあげ	大根 にんじん			
23 金	カレーライス	ぶた肉 牛乳		米 じゃがいも アレルゲンフリー・カレールー	699	895
	ごぼうとひじきのサラダ	ひじき	ごぼう きゅうり えだまめ	ノンエッグマヨネーズ		
26 月	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん さとう 油	636	810
	粉ふき芋	あおのり		じゃがいも		
	野菜スープ	ベーコン	白菜 ほうれん草 にんじん しめじ			
27 火	豚肉のカレー焼き	ぶた肉 牛乳		米 さとう	595	778
	五目ごま和え	ハム	きゃべつ こまつな コーン もやし	さとう ごま ごま油		
	野菜のきめ煮	ぶたひき肉 あつあげ	にんじん こんにゃく ごぼう いんげん	さといち さとう でんぷん		
28 水	ハヤシライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	米 じゃがいも ハヤシルー	695	892
	和風大根サラダ	わかめ	大根 きゅうり にんじん	青じそドレッシング		