



日(曜)	献立名			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
こどもの日 行事食	ちゅうかふう たきこみごはん		かつおのりようしあげ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつお とうふ わかめ かまぼこ あずき	こめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ こめこ	にんじん ほししいたけ ただけのこ こねぎ えのきだけ しょうが	667	28.7
2(金)								
7(水)	むぎごはん		てづくりふりかけ しんじゃがのそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	577	20.7
8(木)	まっちゃん あげパン		とうふのスープに ミックスサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにつく ほたて チーズ	コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	658	24.5
9(金)	はくはん 清水さん家のお米		さわらのしんたまねぎソースかけ けんちんじる ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こぼろ ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ もやし コーン にんにく	625	25.6
12(月)	やきにく チャーハン		こもちししゃもフライ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ さとう ごまあぶら あぶら パンこ でんぶん こむぎこ こんにゃく	にんにく しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ビーマン	564	20.9
13(火)	ソイどん (むぎごはん)		(ソイどんのぐ) みそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう カレーウ じゃがいも	しゅんぎく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	626	25.9
14(水)	わかめうどん (じごなうどん)		しゃりしゃりだいがく いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにつく のり あぶらあげ わかめ だいす	うどん さつまいも さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま	にんじん えのきだけ たまねぎ こまつな もやし	669	24.4
15(木)	はくはん 原田さん家のお米		とうふとうすらたまごのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ただけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり だいこん こまつな	604	23.9
16(金)	カレーヴルスト (コッペパン)		(フランクフルト) マッシュポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン こまつな マッシュルーム	629	22.5
19(月)	スパゲティ ミートビーンズ		コールスローサラダ ピーチパイ (ミートビーンズソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう パイかわ	たまねぎ しめじ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン もも にんにく	711	26.7
20(火)	おやこどん (むぎごはん)		だいすとこざかなのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにつく たまご だいす こんぶ にぼし	こめ むぎ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ただけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ かぶ きゅうり	654	31
21(水)	ガーリック フランス		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン チーズ ひじき	ソフトフランスパン マーガリン(乳不使用) じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり だいこん	639	22.6
22(木)	ハヤシライス (ターメリックライス)		(ハヤシルウ) アスパラのグリーンサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ ゼリー さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス みかん バイン もも	639	19.6
23(金)	わかめごはん		しおにくじゃが ごしきあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しらだき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン かわちばんかん	590	20.2
26(月)	あおなとハムの ピラフ		ホキのバジルフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ホキ ベーコン しろいんげんまめ	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな マッシュルーム コーン キャベツ トマト にんにく バジル にんじん	594	23.4
27(火)	みそラーメン (ちゅうかめん)		あおのりポテト くきわかめのナムル (みそラーメンじる)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり くきわかめ	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ コーン こまつな えのきだけ	594	23.8
28(水)	むぎごはん		マーボーどうふ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ただけのこ ほししいたけ こまつな きゅうり コーン	560	22.5
29(木)	とりごぼう ごはん		さばのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さば わかめ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	676	26.6
30(金)	カレーライス (むぎごはん)		(ボークカレー) 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	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな きゅうり	664	23.9

\*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していません。

\*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

小松菜と玉ねぎマークの日

緑区にある「若谷農園」さんの新鮮な小松菜と新玉ねぎを使用します。

