

日(曜)	献立名		主な食品							栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・豆腐	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4日(水)	小松菜じゃごはん	ジョア	肉じゃが なめたけの磯和え	豚肉	ジョア おひめんじゃご わかめのり	小松菜 人参 さやいんげん	たまねぎ かししいたけ もやし キャベツ えのき にんにく コーン	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	711	
	麦ごはん		マーボー豆腐 わかめサラダ	豆腐 豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	小松菜 人参 きゅうり	たまねぎ だけのこ かししいたけ ねぎ グリンピース 大根 コーン にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	721	
5日(木)	麦ごはん									30.8	
6日(金)	ビビンバ丼 (麦ごはん)		フライドポテトビーンズ フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳 青のり	小松菜 人参	もやし かししいたけ だけのこ にんにく しょうが フルーツミックス (パイン もも みかん)	米 麦 じゃがいも 白玉もち みかんゼリー いちごゼリー マスカットゼリー	油 ごま ごま油	757	
										25.3	
9日(月)	麦ごはん 青のりごま		鶏肉とうすらの甘酢煮 春雨サラダ	うすら卵 鶏肉	牛乳 青のり	人参 ピーマン	たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり もやし きくらげ コーン にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 春雨 でん粉	油 ごま ごま油	757	
										28.5	
10日(火)	讃岐うどん (地粉うどん)		二色天ぷら (ししゃも かぼちゃ) ごま酢和え	鶏肉 油揚げ なると ししゃも	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ 大葉	たまねぎ かししいたけ しめじ ねぎ しょうが キャベツ もやし	地粉うどん 小麦粉 米粉 砂糖	すりごま 油	733	
										31.1	
11日(水)	キャロットピラフ		シーフードのクリーム煮 ひじきのマリネ	えび あさり ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 ブロッコリー 小松菜 パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 生クリーム 油	740	
										27.9	
12日(木)	ねじり揚げパン (ツイストパン)		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 ベーコン ほたて貝柱	牛乳 海苔ミックス	人参 小松菜 かぶ(葉)	たまねぎ かぶ 大根 きゅうり コーン しょうが	ツイストパン 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	700	
										29.9	
13日(金)	ターメリックライス		なすとトマトのドライカレー ミックスポテトサラダ メロン	豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム なす きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが メロン	米 麦 じゃがいも 砂糖	カレーウ ソフッパササギ 油	727	
										27.5	
16日(月)	スパゲッティボリタン		フィッシュ&チップス グリーンサラダ	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	スパゲッティ じゃがいも でん粉 砂糖	油	709	
										32.2	
17日(火)	病きとうろうこしごはん		さばのおろし煮 まゆ玉汁 まゆ玉汁は 秩父地方の郷土料理です	さば 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 小松菜	とうもろこし 枝豆 大根 しょうが かししいたけ しめじ ねぎ	米 麦 白玉もち 砂糖	油 バター	707	
										32.0	
18日(水)	子供パン		ポテトとマカロニのミートソース和え カリフラワーサラダ 手作りあじさいゼリー	豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	子供パン じゃがいも マカロニ ハヤシルフ サイダー ゼラチン いちごゼリー 巨峰ゼリー	油	723	
										27.1	
19日(木)	しゃし菜チャーハン		手作り春巻き (ししゃも ちくわチーズ) 小松菜とわかめのナムル	ししゃも ちくわ 豚肉 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	しゃくし菜 しょうが にんにく しょうが ねぎ きゅうり 大根 コーン	米 麦 春巻きの皮 砂糖	ごま 油 ごま油	720	
										28.6	
20日(金)	スタミナみそラーメン (中華めん)		芋と豆のかりんとう うま塩キャベツ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 のり	人参	たまねぎ かししいたけ きくらげ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	中華めん さつまいも でん粉 砂糖	ごま 油 ごま油	729	
										31.6	
25日(水)	梅ゆかりごはん		お楽しみコロッケ 茹でキャベツ かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	刻み梅 ゆかり キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのき かししいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油	752	
										27.8	
26日(木)	麦ごはん		ジャージャン豆腐 荳わかめのサラダ 冷凍りんご	生揚げ 豚肉	牛乳 荳わかめ	人参	たまねぎ だけのこ かししいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり えのき コーン にんにく しょうが りんご	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	752	
										30.7	
27日(金)	麦ごはん		いわしのかば焼き みそけんちゃん汁 クリームプリン	いわし 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう かししいたけ 大根 ねぎ みかん缶	米 麦 こんにゃく じゃがいも でん粉 砂糖 バナナゼンセン	油 ホイップクリーム	804	
										31.0	
30日(月)	チキンカツバーガー (子供パン)		(チキンカツ) ABCスープ パイナップルサラダ	チキンカツ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり にんにく しょうが パイン缶	子供パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油	702	
										28.0	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
6月回数	17回	17回	17回		732	29
累計	49回	48回	46回		kcal	g