



日	献立名	牛乳	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーになる	たんぱく質	
1月	ごはん				こめ	602 kcal	
	とりにくのバーベキューソース		とりにく	しょうが, アップルソース, レモンかじゅう, にんにく	さとう, かたくりこ	24.9 g	
	やさしいため さわにわん		ベーコン ぶたにく, なまあげ	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, とうもろこし, なら ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, いとみつば	こめあぶら こめあぶら, かたくりこ		
2火	きなこあげパン		きなこ		コッペパン, こめあぶら, さとう	626 kcal	
	わんたんスープ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ, きくらげ, りょくとうもやし, ねぎ, こまつな	ウェーブワンタン	21.2 g	
	キャベツのペペロンチーノいため		ベーコン	とうがらし, にんにく, にんじん, キャベツ, とうもろこし	オリーブオイル		
4木	こえどカレー		ぶたにく, とろけるチーズ, ちようりょうぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, ほうれんそう	こめ, さつまいも, こめあぶら	660 kcal	
	だいのかりかりあげ		だいの		こめあぶら, さとう	21.5 g	
	ハムとだいのサラダ		ハム	だいの, きゅうり, キャベツ, レモンかじゅう	こめあぶら, さとう		
5金	にくうどん		ぶたにく, なた, あぶらあげ	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな	じごなうどん	657 kcal	
	てづくりとうふドーナツ		とうふ, たまご		ホットケーキミックス, くるぎとう, こめあぶら	23.6 g	
	こまつなとじゃこのいりに		ちりめんじゃこ	にんじん, キャベツ, とうもろこし, こまつな	こめあぶら		
8月	あきのかおりごはん		とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, ましたけ, さやいんげん	こめ, こめあぶら, さつまいも	619 kcal	
	ごんのいわしのたつたあげ				こめあぶら	22.9 g	
	きのこじる りんご		とうふ, あかみそ	にんじん, だいの, ぶなしめじ, えのきたけ, ねぎ, こまつな			
9火	ごはん				こめ	563 kcal	
	韓国風とり肉の照焼き		とりにく	ねぎ, にんにく, しょうが	さとう, ごま, ごまあぶら	29.2 g	
	ピーフン入り野菜炒め わかめスープ		ぶたにく うずらたまご, わかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ, なら にんじん, たまねぎ, こまつな	こめあぶら, ピーフン, ごまあぶら		
10水	ごはん				こめ	616 kcal	
	だいのぶたにくににこみ		ぶたにく, さつまあげ	にんじん, だいの, ねぎ, しょうが	こめあぶら, さとう	21.8 g	
	きびなご たくあんサラダ 栄一翁の巻のり		きびなご ハム のり	きざみたくあん, キャベツ, きゅうり	こめあぶら ことぎこ パンこ ごま, こめあぶら		
11木	くろパン				くろパン	635 kcal	
	スタンドグラスキッシュ風 ふっかちゃんやさいのごまサラダ		ぶたひきにく, たまご, とうにゅう 生クリーム チーズ	たまねぎ, ミントマト, ほうれんそう ブロッコリー, レモンかじゅう	じゃがいも ごま, こめあぶら, さとう	25.6 g	
	にぼうとう		あぶらあげ	にんじん, だいの, ほうさい, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	こめあぶら, ひもかわ		
12金	かんとうめん みそポテト 柿の葉とピーナのサラダ		ぶたにく うずらたまご あかみそ ツナみず, ひじき	にんじん, しょうが, たけのこ, りょくとうもやし, ねぎ, なら, チンゲンツァイ ほうれんそう, きゅうり, にんじん, たまねぎ	ちゅうかめん, こめあぶら, かたくりこ, ごまあぶら じゃがいも, ことぎこ こめあぶら, さとう こめあぶら, さとう	667 kcal 24.0 g	
	15月	ピピンバ ポークシューマイ ちゅうかスープ		ぶたにく, あかみそ, たまご ベーコン, わかめ	にんにく, しょうが, ほうれんそう, りょくとうもやし にんじん, たまねぎ, きくらげ, こまつな	こめ, こめあぶら, さとう, ごま, ごまあぶら えんどうはるさめ	637 kcal 26.1 g
		16火	埼玉産にんじんパン とりにくのはちみつマスタードやき はなやさいのサラダ かぶととうにゅうのスープ てづくりコーヒゼリー		とりにく	レモンかじゅう ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほんしめじ, かぶ, かぶのは	にんじんパン はちみつ, オリーブオイル こめあぶら, じゃがいも さとう
17水			ごはん しるみざかなのあまずあんかけ にびたし けんちんじる		まだら なまあげ, かつおぶし とうふ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが にんじん, キャベツ, こまつな ごぼう, にんじん, だいの, ねぎ	こめ かたくりこ, こめあぶら, こめあぶら, さとう こめあぶら, さとも
	18木		ごはん ふっかちゃんのきずなやきとり ふかやネギのナム しげただじる		とりにく ぶたレバー ハム あかみそ	しょうが, ねぎ ねぎ, にんじん, りょくとうもやし, ほうれんそう ごぼう, にんじん, だいの, こまつな こんにやく	こめ かたくりこ, こめあぶら, さとう さとう, こめあぶら, ごまあぶら, ごま こめあぶら, さとも, しらたまだんご
		19金	ふかやねぎたつぷりうどん わかめサラダ ふかやレンガパンケーキ		とりにく, なた わかめ たまご, ヨーグルト, きなこ, ちようりょうぎゅうにゅう	しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな キャベツ, きゅうり	じごなうどん, こめあぶら こめあぶら, さとう, すりごま ホットケーキミックス, くるぎとう, オートミール
22月			デミカツかつどん (岡山県) りんご やさしいコンソメスープ		とりにく こなチーズ ベーコン, おいしいあさり	キャベツ りんご にんじん, たまねぎ, とうもろこし, きくらげ, ほうさい, こまつな	こめ ほうがげんまい ことぎこ パンこ さとう こめあぶら
	24水		かてめし さばのしおや しおこんぱつ すましじる		こうやどうふ, あぶらあげ さば しおこんぶ わかめ, かまぼこ, うずらたまご	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, かんぴょう キャベツ	こめ, こめあぶら, さとう
		25木	ごはん ホルモンあげ じょうしゅうサラダ こしねじる		ちくわ, たまご ツナみずに ぶたももにく, あぶらあげ, とうふ, あかみそ		こめ ことぎこ, パンこ, こめあぶら, さとう こめあぶら, さとも
26金			マーボーラーメン あげぎょうぎ ちゅうかサラダ		とうふ, ぶたひきにく, あかみそ ハム, たまご	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, なら, ねぎ, りょくとうもやし, にんにく, しょうが きゅうり, キャベツ, にんじん	ちゅうかめん, こめあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ こめあぶら えんどうはるさめ, こめあぶら, ごまあぶら, さとう
	29月		ごはん とりにくのネギマヨポンやき きりぼしだいのいりに とんじる		とりにく おいしいあさり, ちくわ, あぶらあげ ぶたにく, とうふ, あかみそ, しろみそ	ねぎ にんじん, 切干しだいの, さやいんげん(ゆで) ごぼう, にんじん, だいの, ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら, さとう こめあぶら, じゃがいも
		30火	ツイストパン ヌイユ・ラタトゥイ マスタードチキンフリット シルクサラダ		ハム, こなチーズ とりにく, たまご かまぼこ ぼぐし	とうがらし, にんにく, たまねぎ, にんじん, あかピーマン, キーマン, なす, トマト こまつな, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモンかじゅう	ツイストパン オリーブオイル, ヌイユスパゲッティ, こめあぶら ことぎこ, かたくりこ, こめあぶら こめあぶら, さとう

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。栄養価は小学校中学年の数値です。給食回数・・・20回