



ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
10 火	ちらし寿司 黒豆の煮物 お麩のすまし汁 牛乳	あぶらあげ むきえび くらめ きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんぴょう れんこん たけのこ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	こめ さとう ふ	582 22.3
11 水	★鏡開きメニュー★ 揚げもちうどん 和風サラダ くだもの(りんご) 牛乳	とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん きゅうり りんご	うどん あぶら さとう こむぎこ もち でんぷん	602 26.0
12 木	ごはん さわらの柚庵焼き 切干大根の含め煮 生揚げのみそ汁 牛乳	さわら みそ なまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん キャベツ こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら	594 26.6
13 金	チャーハン チンゲン菜とたまごのスープ フルーツ杏仁 牛乳	やきぶた とりにく たまご こなかんてん ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ チンゲンさい しょうが みかんかん ももかん パインかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	585 21.2
16 月	ごはん おみくじコロツケ ノンオイルサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく わかめ ウイナー うずらのたまご チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン えのき だいこん はくさい	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ かんそうマッシュポテト	672 22.3
17 火	♪1年1組リクエストメニュー♪ カレーライス フレンチサラダ くだもの(いよかん) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン いよかん	こめ さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	648 20.0
18 水	★かみかみメニュー★ ごはん 大豆じゃこふりかけ 野菜のうま煮 かぶのみそ汁 牛乳	だいず とりにく ちりめんじゃこ こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほしいたけ かぶ さやいんげん かぶのは	こめ ごま でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにやく	598 23.4
19 木	ミルクパン 豆腐のミートグラタン ペーザンヌスープ 牛乳	ぶたにく だいず ベーコン チーズ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマトかん セロリ にんじん キャベツ	ミルクパン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	627 29.7



ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
20 金	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 吉野汁 牛乳	さけ ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ さやいんげん	こめ さとう あぶら おしむぎ でんぷん いとこんにやく ごまあぶら じゃがいも	573 28.6
23 月	ごはん チンジャオロース 中華スープ 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	591 23.2
24 火	★昔の給食メニュー★ ごはん くじらの竜田揚げ ごま和え すいとん汁 牛乳	くじら とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく わけぎ りんご だいこん こまつな にんじん もやし ごぼう ほしいたけ はくさい	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ	626 25.8
25 水	コーンピラフ スパニッシュオムレツ ソイミルクスープ 牛乳	とりにく だいず たまご ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン グリーンピース キャベツ あかピーマン コーン	こめ あぶら バター じゃがいも オリーブオイル	664 27.0
26 木	麦ごはん さばのみそ煮 しめじの甘酢あえ 青菜のみそ汁 牛乳	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん しめじ チンゲンさい	こめ おしむぎ さとう でんぷん ごまあぶら	600 27.3
27 金	♪4年1組リクエストメニュー♪ ジャージャー麺 ころころサラダ くだもの(クレメンティン) 牛乳	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ コーン にんじん たら にんにく ほしいたけ しょうが きゅうり クレメンティン	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	575 22.2
30 月	★地産地消メニュー★ ムロアジのそぼろごはん 豚汁 糸寒天と小松菜の和え物 東京牛乳	ムロアジ みそ ぶたにく とうふ いとかんてん ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ さやいんげん こまつな コーン だいこん ながねぎ	こめ あぶら さとう しらたき さといも ごま こんにやく ごまあぶら	589 26.1
31 火	きなこトースト 花野菜サラダ ミネストローネ 牛乳	きなこ だいず とりにく ベーコン ひよこまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんにく トマトかん	しょくパン バター さとう あぶら マカロニ じゃがいも	579 23.2

・献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
・日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思われる方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。

