

月/日	曜	献立名	牛乳	主な食材料				栄養価 (中学年)
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	調味料・その他	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
7	木	ピザドッグ		オイルツナ,チーズ	ミルクパン,米油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	トマトピューレ,塩,こしょう	573 24.8
		ポトフ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ	鶏ガラスープ,塩,こしょう,ワイン	
		りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		
8	金	チャーハン		豚肉,たまご	米,米油	しょうが,長ねぎ,ピーマン,パプリカ	しょうゆ,塩,こしょう,酒	600 24.3
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,こまつな	鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	
		果物				果物		
11	月	ナポリタン・スパゲッティ		ウィンナー,豚肉,チーズ	スパゲティ,米油	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン	ワイン,トマトペースト,ケチャップ,トマトピューレ,ソース,塩,こしょう	579 21.0
		マセドアンポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,こしょう,ワイン,からし粉	
		果物				果物		
12	火	ごはん			米			646 24.9
		肉じゃが		豚肉,うすら卵水煮	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ,みりん	
		大豆とじゃこの甘辛和え		大豆,かえり煮干し	でんぷん,米油,砂糖,ごま		しょうゆ,酒,みりん	
13	水	ミルクパン			ミルクパン			584 22.5
		春野菜のクリームシチュー		鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム	米油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,かぶ	鶏ガラスープ,塩,こしょう	
		キャロットドレッシングサラダ			砂糖,米油	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし粉,酢	
14	木	ミックスピラフ		ウィンナー,鶏肉	米,米油,バター	玉ねぎ,にんじん,コーン,しめじ,ピーマン	ターメリック,塩,こしょう	606 20.4
		ミネストローネスープ		ベーコン,いんげん豆	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,さやいんげん	鶏ガラスープ,ケチャップ,塩,こしょう	
		ミルクティゼリー		牛乳,生クリーム,粉寒天	砂糖		紅茶葉	
15	金	ごはん			米			617 25.3
		麻婆豆腐		豚肉,みそ,豆腐	米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん	豆板醤,鶏ガラスープ,酒,しょうゆ,オイスターソース,甜麺醤	
		中華サラダ			はるさめ,ごま油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,酢,からし粉	
18	月	鶏肉と大豆のそぼろごはん		鶏肉,油揚げ,大豆	米,米油,砂糖	にんじん,ごぼう	酒,しょうゆ,塩,だし昆布,かつお節	599 26.7
		小魚の唐揚げ		はたはた	でんぷん,米油	しょうが	酒	
		のっぺい汁		鶏肉,竹輪,油揚げ	こんにゃく,里芋,でんぷん	にんじん,だいこん,しめじ	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ,みりん	
19	火	フレンチトースト		たまご,牛乳	食パン,砂糖,バター		バニラエッセンス	641 24.9
		鶏肉のトマトシチュー		鶏肉,レンズ豆,ひよこ豆,生クリーム	米油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ	鶏ガラスープ,ケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,ワイン	
		果物				果物		
20	水	ごはん			米			572 24.4
		肉豆腐		豚肉,豆腐	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,こまつな	かつお節,酒,しょうゆ,みりん	
		じゃこ入り野菜のお浸し		ちりめんじゃこ	砂糖	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	
21	木	ソース焼きそば		豚肉	むし中華めん,米油	玉ねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ,ピーマン	塩,こしょう,ソース	637 23.2
		青のりポテトビーンズ		大豆,あおのり	薄力粉,じゃがいも,米油		塩	
		ぶどう寒天入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),レモン		
22	金	ごはん			米			588 25.8
		魚の照り焼き		鮭	砂糖	しょうが	酒,しょうゆ,みりん	
		切り干し大根の煮物		油揚げ	米油,こんにゃく,砂糖,ごま油	にんじん,切干しいんげん,こまつな	酒,しょうゆ,みりん	
25	月	ごはん			米			579 23.6
		たまご焼き		鶏肉,たまご	米油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	酒,塩,しょうゆ	
		野菜のごま和え			砂糖,ごま	こまつな,もやし,キャベツ	しょうゆ,酒	
26	火	みそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ	だし昆布,かつお節	645 22.4
		キャロットライス・エビクリームソース		鶏肉,牛乳,えび,生クリーム	米,米油,バター,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,パセリ	酒,塩,鶏ガラスープ,こしょう,ワイン	
		ブロッコリーサラダ			米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,コーン,ブロッコリー	酢,塩,こしょう,ワイン,からし粉	
27	水	スティックパイ				パイナップル(缶)		586 25.0
		ごはん			米			
		魚のフライ		ホキ,たまご	薄力粉,パン粉,米ぬか油,砂糖		酒,塩,こしょう,ケチャップ,ソース,からし粉	
28	木	野菜ときのこのソテー			米油,バター	にんじん,しめじ,コーン,こまつな	塩,こしょう	587 25.5
		みそ汁		油揚げ,みそ		かぶ,こまつな	だし昆布,かつお節	
		ミルクパン			ミルクパン			
28	木	豆腐入りハンバーグ		豚肉,豆腐,たまご,牛乳	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,しめじ	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,ソース,ワイン	587 25.5
		粉ふき芋		あおのり	じゃがいも		食塩,こしょう	
		ジュリエンスープ		ベーコン		セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,コーン	鶏ガラスープ,塩,こしょう,ワイン	

※食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。果物はオレンジ、りんご等です。
 ※4月22日は和食の日です。
 ※1年生の慣らし給食(4月7日～12日)の献立については、学年だよりをご覧ください。

