

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (金)	ごはん	すいぎょうざスープ <small>さかなとやさいのピリからいため</small>	はし	はるさめ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし きゃべつ ヤングコーン にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	625 23.3 2.0	 くだもの
4 (月)	ごはん	とうがんスープ <small>ぶたにくのケチャップに</small>	はし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	とうがん えのきだけ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	553 20.0 2.0	 さかな
5 (火)	ごはん	のっぺいじる そぼろごはんのぐりんご	はし	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん はくさい えだまめ しいたけ りんご	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら でんぷん	579 22.9 1.4	 かいそう
6 (水)	小パン 小パン	たらこスパゲッティ かいそうサラダ	はし	たらこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	パン えのきだけ しめじ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	588 21.2 3.1	 えんぷんひかえめ
7 (木)	ごはん	つみれじる チキンチキンごぼう	はし	はも みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ ごぼう グリーンピース	こめ でんぷん さとう	あぶら	604 24.8 0.9	 かいそう
8 (金)	ごはん	ポトフ ピーマンのじゃこいため ブルベリーゼリー	はし スプーン	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ブロッコリー ピーマン	きピーマン ゼリー たまねぎ きゃべつ あかピーマン	こめ じゃがいも	ごまあぶら	571 21.0 1.5	 まめ
11 (月)	ごはん	うおそめんじる ちくわのカレーあげ ひじきのいりに	はし	うおそめん かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ ごむぎこ さとう	あぶら	614 21.3 2.5	 やさい
12 (火)	ごはん	ミートボールのあますに ポテトのチーズに	はし	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ しいたけ たけのこ えだまめ コーン	こめ さとう でんぷん じゃがいも		622 21.8 1.4	 たまご
13 (水)	小パン りんごジャム	とりそうすい こんにやくソテー	はし	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しいたけ コーン	パン こめ ジャム さとう	ごまあぶら こんにやく	613 25.0 3.0	 くだもの
14 (木)	ごはん	まあほうなす きりほしだいこんのナムル	はし	ぶたにく うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン	なす たまねぎ たけのこ にんにく もやし きりほしだいこん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	573 20.6 1.6	 にゅうせいひん
15 (金)	ごはん	カレーライス コールスロー	はし スプーン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	646 19.2 2.4	 まめ
19 (火)	ごはん	にこみおでん <small>たくあんときゅうりのごまいため</small>	はし	とりにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ しらすほし	にんじん	たくあん だいこん きゅうり	こめ さとう こんにやく さといも	ごま ごまあぶら	609 23.5 3.0	 くだもの
20 (水)	小こくとうパン	きつねうどん <small>はくさいときくらげのいためもの</small> チーズ(2こ)	はし	あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん ねぎ にら	たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう うどん でんぷん	あぶら こくとう	617 26.8 3.7	 えんぷんひかえめ
21 (木)	ごはん	ぶたにくとさといものいために さんまのみそれに びりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく さんまのみそれに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	630 24.6 1.5	 かいそう
22 (金)	くりごもくごはん	メンチカツ はくさいのうめこんぶあえ ヨーグルト	はし スプーン	あぶらあげ とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	しめじ えだまめ しいたけ うめ きゅうり はくさい	こめ あぶら くり	あぶら	569 20.7 2.0	 くだもの
25 (月)	ごはん	おやこどんぶり <small>きゅうりとわかめのあますに</small>	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぷん		566 22.5 1.8	 やさい
26 (火)	ごはん	ぶたじる <small>しろみさかなのチーズフライ</small> きゃべつゆかりあえ	はし	とうふ みそ ぶたにく しろみさかなのチーズフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆかり	ごぼう だいこん きゃべつ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	650 23.7 1.9	 かいそう
27 (水)	小パン チョコレートクリーム	やきスパゲッティ チンゲンサイのソテー	はし	ぶたにく ひらてん ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ もやし コーン	パン スパゲッティ チョコレートクリーム	あぶら	588 23.5 2.8	 にゅうせいひん
28 (木)	ごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが きゃべつ	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら ハヤシウ デミグラスソース	640 19.3 2.4	 さかな
29 (金)	フォカッチャ	ABCスープ カレーチキンフリカッセ	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ はくさい マッシュルーム	フォカッチャ マカロニ こむぎこ	バター	532 20.9 2.3	 かいそう

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 生産の都合により、食材が入らないことがありますので、ご了承ください。
- * 学校が休校になった場合、変更することがあります。
- * 給食がない日

1日(金)、4日(月) 6年生 ・ 11日(月) 4年生 ・ 12日(火) 1年生 ・ 14日(木) 2年生