

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	◎3年修学旅行◎ チキンとコーンのピラフ	○	鶏肉		パセリ	にんにく, コーン マッシュルーム	精白米	油	761 kcal 27.0 g
	リヨネーズポテト		ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	レンズ豆のトマトポタージュ		レンズ豆	生クリーム	人参, トマト パセリ	にんにく, セロリ 玉ねぎ	三温糖	油	
2火	◎3年修学旅行◎ 横浜・長崎開港記念日 海軍カレーライス	○	いか, えび あさり		人参, トマト	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋	油	734 kcal 27.2 g
	手作り福神漬け プラム			人参	きゅうり, 大根 しょうが プラム	薄力粉 三温糖			
3水	◎3年修学旅行◎ たらこスパゲッティ	○	たらこ	生クリーム のり		玉ねぎ, しめじ マッシュルーム	スパゲッティ	油 バター	731 kcal 31.9 g
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白インゲン豆		人参, トマト	玉ねぎ	じゃが芋	油	
	スイートポテト			牛乳 生クリーム			さつま芋 上白糖	バター	
4木	◎3年修学旅行◎ 錦井 野菜のごま醤油和え なすのみそ汁	○	豚肉, 卵	じゃこ	ピーマン 赤ピーマン	切干大根	精白米, 三温糖	油	736 kcal 33.2 g
			油揚げ みそ		人参, 小松菜 小松菜	白菜, しめじ なす	三温糖	ごま ごま油	
5金	◎3年修学旅行◎ しらすトースト	○		しらす のり チーズ	こねぎ		胚芽食パン	マヨネーズ	728 kcal 36.3 g
	チキンスープ		鶏肉		人参, 小松菜	セロリ, 玉ねぎ キャベツ, しめじ	じゃが芋	油	
	ツナと野菜のソテー		ツナ		赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油	
8月	ごはん ごまみそレバー たこときゅうりの和え物 沢煮椀	○	レバー みそ	牛乳		しょうが	精白米 でん粉, 三温糖	油	721 kcal 30.6 g
			たこ	わかめ	赤ピーマン	きゅうり, にんにく 玉ねぎ, 黄ピーマン	三温糖	ごま ごま油	
			豚肉 油揚げ		人参	大根, ごぼう		油	
9火	ぶどうパン パンブキングラタン ラタトゥイユ ビーンズスープ	○	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	ぶどうパン 薄力粉	油 バター オリーブ油	759 kcal 29.4 g
			ベーコン		トマト 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ なす, スパゲッティ, 黄ピーマン			
			ウインナー レンズ豆 ひよこ豆		人参	キャベツ, 枝豆	じゃが芋		
10水	ごはん 切干大根のかりかり煮 肉じゃが 生揚げと小松菜のみそ汁	○		じゃこ		切干大根	精白米 上白糖	ごま ごま油	755 kcal 27.5 g
			豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 三温糖	油	
			生揚げ みそ		小松菜	長ねぎ			
11木	◆入梅◆ 梅と枝豆のごはん ちくわの2色揚げ もやしとしめじのお浸し なめこ汁	○	ちくわ, 卵	青のり	人参	刻み梅, 枝豆	精白米 薄力粉, でん粉	ごま 油	725 kcal 28.5 g
			油揚げ かつお節 豆腐, みそ		江戸菜, 人参	もやし, しめじ	三温糖		
						長ねぎ, なめこ			
12金	ごはん 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら 豆腐のごまみそ汁	○	豚肉, 卵		人参	玉ねぎ	精白米 三温糖	油	721 kcal 32.2 g
			豚肉	茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	油	
			豆腐, みそ		小松菜	えのき, 長ねぎ		ごま	
15月	◆しょうがの日◆ ごはん 豚肉のしょうが炒め 野菜の磯和え 油揚げのみそ汁	○				玉ねぎ, しょうが	精白米 三温糖	油 ごま油	759 kcal 28.7 g
				いわのり	人参, 小松菜	キャベツ, えのき もやし	三温糖		
			油揚げ みそ			長ねぎ, 大根			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 火	さくらんぼの日	○							722 kcal 30.6 g
	みそラーメン		豚肉, みそ ほたて いか		人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, 干し椎茸 キャベツ, もやし, コーン	中華麺	ごま油 油	
	パリパリひじき さくらんぼ			ひじき チーズ	人参		三温糖, 薄力粉 春巻きの皮		
17 水	鮭ごはん	○	さけ				精白米		727 kcal 32.3 g
	生揚げの甘酢煮		豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	三温糖, でん粉	油	
	かぶとハムのスープ キムチチャーハン		ハム		人参, かぶ菜 人参, なら 赤ピーマン	玉ねぎ, かぶ キムチ			
18 木	野菜のうま塩和え	○	豚肉, 卵		人参, なら 赤ピーマン	キャベツ, もやし きゅうり, 玉ねぎ にんにく	精白米 上白糖	油 ごま油 油	763 kcal 27.0 g
	トックスープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, 大根 干し椎茸	トック	油	
	カルピスゼリー			寒天 カルピス			上白糖		
19 金	きなこ揚げパン	○	きな粉				ショートニング [®] パン グラニュー糖 三温糖	油	843 kcal 29.5 g
	トマトポトフ		鶏肉 ソーセージ ツナ		人参, トマト パセリ 人参	にんにく, 玉ねぎ キャベツ きゅうり, コーン ごぼう	じゃが芋	油	
	ごぼうサラダ						三温糖	マヨネーズ 油	
22 月	岐阜県の郷土料理	○							724 kcal 31.4 g
	ごはん						精白米		
	ひじきのふりかけ		かつお節	ひじき			三温糖	ごま 油	
	けいちゃん すったて汁		鶏肉, みそ 豚肉, 大豆		人参 ピーマン 人参, 小松菜	にんにく, キャベツ 大根, 長ねぎ, きくらげ		油	
23 火	沖縄慰霊の日	○							727 kcal 29.1 g
	沖縄県の郷土料理								
	ジュシー		豚肉	昆布	人参, 絹サヤ 人参	干し椎茸, たけのこ 玉ねぎ, しめじ もやし, ゴーヤ	精白米, 三温糖	油 油	
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 豆腐 卵						
24 水	1年振替休業日	○							759 kcal 32.4 g
	カレーうどん		豚肉		人参	長ねぎ, 玉ねぎ, えのき	うどん, 三温糖	油	
	豆あじの竜田揚げ			豆あじ			しょうが でん粉	油	
	野菜の甘酢和え		ツナ		人参	キャベツ, きゅうり らっきょう	上白糖	油	
25 木	プルコギ丼	○	豚肉		人参, なら	玉ねぎ, しょうが にんにく, もやし	精白米, 三温糖 マロニー でん粉	油, ごま ごま油	748 kcal 27.3 g
	きゅうりと小松菜のナムル				赤ピーマン 小松菜	キャベツ, 大根 きゅうり		ごま油	
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐	わかめ		にんにく, 長ねぎ		油 白ごま	
26 金	1年移動教室	○							735 kcal 29.7 g
	★ちらし寿司の日(27日)★								
	岡山県の郷土料理								
	ばら寿司		油揚げ 穴子, えび みそ		絹サヤ 赤ピーマン	干し椎茸, かんぴょう キャベツ, もやし 黄ピーマン	精白米, 三温糖 三温糖	白ごま 油, ごま ごま油	
29 月	1年振替休業日	○							746 kcal 30.3 g
	ごはん						精白米		
	のりの佃煮			のり			三温糖		
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		人参, わけぎ	長ねぎ, 玉ねぎ	こんにゃく	油	
30 火	家常豆腐丼	○	みそ			キャベツ	三温糖		771 kcal 29.1 g
	春雨スープ		豚肉, みそ 生揚げ		赤ピーマン なら	にんにく, たけのこ 干し椎茸, キャベツ	精白米, 三温糖 でん粉	油	
	タカミメロン		鶏肉		人参, 小松菜	しょうが, 白菜 長ねぎ, コーン メロン	春雨	油	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。