



いただきます



日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	《3年生リクエスト給食》 キムタクごはん 牛乳 春雨スープ シューアイス	豚肉 牛乳	鶏肉	にんじん キャベツ しいたけ たくあん	たまねぎ もやし キムチ もも あんず	米 春雨 アイス	サラダ油 ごま油	752 37.4 327
2 (木)	《ひな祭り献立》 ひな寿司 牛乳 すまし汁 ひなあられ	さけ 豆腐 牛乳	卵 かまぼこ 生麩	さやいんげん たまねぎ みつば	にんじん えのきたけ 白桃	米 小麦粉	さとう	726 34.7 331
3 (金)	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ マカロニスープ	鶏肉 ウインナー	ヨーグルト ツナ 牛乳	たまねぎ きゅうり 人参	キャベツ はくさい	米粉パン ノンエッグマヨネーズ さとう	サラダ油 マカロニ	763 30.8 312
6 (月)	《卒業お祝い献立》 赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 酢の物 豆腐汁 お祝い大福	さわら わかめ かまぼこ 牛乳	小豆 ちりめん 豆腐	キャベツ にんじん えのきたけ	きゅうり たまねぎ	米 ごま でんぷん	もち米 さとう 大福	796 30.0 311
7 (火)	《3年生入試前日 受験応援カレー》 カツカレー 牛乳 コールスローサラダ クレープ	豚肉 ハム	牛肉 牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ コーン	米 サラダ油 カレールウ パン粉	クレープ じゃがいも さとう 小麦粉	783 30.5 383
8 (水)	カうどん 牛乳 からし和え いちご	鶏肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ ちくわ	たまねぎ しめじ キャベツ いちご	にんじん ねぎ こまつな	うどん さとう	もち粉 でんぷん	737 34.7 319
9 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 甘酢和え 沢煮椀	さば 豚肉 中みそ 牛乳	ちりめん 油揚げ 白みそ	キャベツ ごぼう ねぎ	もやし しょうが にんじん	米 さとう でんぷん	麦 こんにゃく	736 36.6 283
10 (金)	卒業式（給食なし）							
13 (月)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いかとコーンの和え物 味付けのり	豚肉 のり	いか 牛乳	たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん コーン	米 じゃがいも さとう	麦 サラダ油 すりごま	745 33.6 391
14 (火)	麦ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き アスパラガスのサラダ ビーンズスープ	さけ ミックスビーンズ 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ コーン レモン	にんじん アスパラガス はくさい	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	麦 さとう	736 36.6 383
15 (水)	ソフト麺のホワイトソースかけ 牛乳 キャベツのレモン酢サラダ せとか	ベーコン ハム	豆乳 牛乳	にんにく にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ しめじ キャベツ レモン せとか	ソフト麺 米粉	サラダ油 さとう	755 35.6 303
16 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 五色和え みそ汁	鶏肉 わかめ 麦みそ	ちくわ 豆腐 牛乳	にんにく こまつな にんじん たまねぎ	しょうが もやし ねぎ コーン えのきたけ	米 でんぷん さとう	麦 サラダ油 じゃがいも	787 35.3 377
17 (金)	ふわふわ丼 牛乳 海藻の和え物 焼きプリンタルト	鶏肉 わかめ 牛乳	卵 ちりめん	にんじん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	米 焼き麩 でんぷん 小麦粉	麦 さとう すりごま タルト	770 36.3 363
20 (月)	チキンライス 牛乳 野菜スープ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳	ベーコン	にんじん マッシュルーム キャベツ みかん パイン	たまねぎ グリーンピース パセリ 黄桃	米 さとう	サラダ油	722 39.8 375