

日	曜日	給食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主からだきつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	取立	材料
4	水	にくじろうどん じゃがいもちりすやき ぶろっこりーとわかめのだらだ ふる一つ(ばいん) きゅうにゅう	ぶたにく みつすちーす きゅうにゅう	ごぼう・にんじん・なげねぎ・だいこん ぶろっこりー・コーン・わかめ ばいんかん	うどん じゃがいも・あぶら さとう・おりーぶおいる	だし・めんつゆ す・しお	あつぷるぼんげーき	こむぎこ・ペーせんくばうだー・さとう あぶら・おろしりんご
5	木	ぶたどん ころこぎゅうり みそしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく かつおぶし あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん わかめ・しめじ おれんじ	こめ・さとう・でんぷん	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし だし	つけものおにぎり きゅうにゅう	こめ きゅうりつけ きゅうにゅう
6	金	ほくしちゆー ぼくとらふい はくさいのしおこんぶあえ はん ふる一つ(みかん) とりにくとうどん やきかぼちゃ ちやしのこますあえ ふる一つ(ばなな)	ぶたにく とりにく ちきんぼーる つなふれーく	にんじん・たまねぎ・とまとひーれ・ぶろっこりー はくさい・きゅうり・しおこんぶ・にんじん・もやし	じゃがいも・ぼたー ぼとらふい・あぶら しょくばん・いちごじやむ	あかみん・りーせんくばうだー・さとう しお	ざつまいもむしぼん きゅうにゅう	こむぎこ・ペーせんくばうだー・さとう きゅうにゅう・ざつまいも きゅうにゅう
7	土	とりにくのたるたるやき ほうれんそうのおかかあえ きゅうとつらふ すーぶ ふる一つ(ばいん)	とりにく かつおぶし ういんなー	たまねぎ・どらいばせり ほうれんそう・にんじん・もやし にんじん たまねぎ・こまつな ばいんかん	こむぎこ・あぶら・まよねーす こめ・あぶら・ぼたー	しお しょうゆ・みりん・だし こんそめすーぶ・しお こんそめすーぶ	そぼろおにぎり きゅうにゅう	こめ・とりむきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお きゅうにゅう
10	火	ひげんぼどん はるさめさくらだ すーぶ ふる一つ(みかん)	ぶたひきにく はむ	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・きゅうり ちんげんさい・はくさい みかんかん	こめ・あぶら・しろこま・こまあぶら・さとう はるさめ・こまあぶら・さとう	やまぐのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す す・しょうゆ とりがらすーぶ	ふる一つきんと きゅうにゅう	しょくばん・ほいつぶくりーむ おろとうかん・みかんかん きゅうにゅう
12	木	ころっけ てりやきみーとぼーる こーるすろーさくらだ はん すーぶ ふる一つ(ばなな)	ちきんぼーる つなふれーく	たまねぎ・にんじん きやべつ・きゅうり・にんじん かぶ・しめじ ばなな	きゅうにくころっけ・あぶら でんぷん・さとう まよねーす しょくばん・いちごじやむ	ちゅうのうそーす しょうゆ	しらすこまおにぎり きゅうにゅう	こめ・しらす しろこま・しょうゆ きゅうにゅう
13	金	しおらーめん はるまき ほうれんそうとはくさいのしらすあえ ふる一つ(おうとう)	ぶたにく しらす	たまねぎ・にんじん・きやべつ・ちんげんさい・にんじん はるまき ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん おろとうかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら	とりがらすーぶ・しお・みりん	ばななよーぐと きゅうにゅう	よーぐと・ばなな さとう
14	土	わふうあんかけどん ほうれんそうとちやしのいそあえ みそしる ふる一つ(りんご)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・はくさい・さやいんげん ほうれんそう・もやし・のり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう りんご	こめ・あぶら・さとう・でんぷん ほうれんそう・もやし たまねぎ・ほうれんそう りんご	だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・だし	ざつまいもこまだんご きゅうにゅう	ざつまいも・さとう・ぼたー しろこま・あぶら きゅうにゅう
16	月	(らっぎーにんじんのひ) あじのやきなんばん ちくぜんに はなやさいさらだ むきいりこはん みそしる ふる一つ(みかん)	あじ とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・びーまん ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけ ぶろっこりー・かりんぱわー・にんじん・こーん	こむぎこ・あぶら・さとう・こまあぶら こまあぶら・さとう さとう・あぶら こめ・おしるぎ おつゆふ・じゃがいも	す・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ・みりん す・しお だし	よーぐるとぼんげーき きゅうにゅう	こむぎこ・ペーせんくばうだー・さんおんどう あぶら・よーぐると・いちごじやむ きゅうにゅう
17	火	(おだんじょうひかい) てりやきはんばーく きゅうりのこまねーすさらだ こはん みそしる おだんじょうひかい とりにくのかれーふうみやき まかろにそてー こーんさらだ こはん みそしる ふる一つ(おうとう)	はんばーく ちくわく あかみそ・しろみそ たまご とりにく はむ	たまねぎ・にんじん・きやべつ・ちんげんさい・にんじん はるまき ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん たまねぎ・ほうれんそう りんご	あぶら・さとう・でんぷん まよねーす・しろこま こめ おろこ・さとう・ぼたー・おろこみん・ほいつぶくりーむ あぶら まかろに・あぶら さとう・おりーぶおいる こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお だし ペーせんくばうだー しお・かれーほうだー・とまとけつやぶ・こんそめすーぶ こんそめすーぶ す・しお・しょうゆ だし	りんごかん きゅうにゅう	かんてん・りんごじゆーす さとう・りんごかん きゅうにゅう
18	水	まーぼーどん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ(りんご)	どうふ・ぶたひきにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん もやし・ちんげんさい・にんじん・にんにく えのきたけ・はくさい りんご	こめ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・ちゅうかだし・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	きなこぼたーさんど きゅうにゅう	しょくばん・きなこ ぼたー・さとう きゅうにゅう
20	金	のっぺいどん むしさつまいも ほうれんそうのこまあえ ふる一つ(ばいん) きゅうにゅう	とりにく きゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおなご・だしこんぶ・しいたけ ほうれんそう・にんじん・もやし ばいんかん	うどん・でんぷん ざつまいも しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	つなまよおにぎり まよねーす	こめ・つなふれーく まよねーす
21	土	やきふたぢやーはん ちやしとちんげんさいのあえもの ちゅうかすーぶ ふる一つ(おれんじ)	やきふた あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん もやし・ちんげんさい・にんじん たまねぎ・ちんげんさい おれんじ	こめ・こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ・みりん・だし とりがらすーぶ	じゃむきんと きゅうにゅう	しょくばん いちごじやむ きゅうにゅう
23	月	しろみさかなのだつたあげ ひじきのいりに つなさらだ こはん みそしる ふる一つ(おうとう)	しろいとら あぶらあげ つなふれーく どうふ・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが ひじき・にんじん・えだまめ きやべつ・きゅうり・にんじん	さとう・でんぷん・あぶら あぶら・さとう さとう・おりーぶおいる こめ	しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ す・しお・しょうゆ だし	おこのみやき きゅうにゅう	こむぎこ・どうふ・ぶたひきにく・きやべつ あぶら・おこのみやきそーす・かつおぶし きゅうにゅう
24	火	わりのにのみそやき さんびらごぼろ ぼととさらだ こはん けんちんじる ふる一つ(りんご)	とりにく・あかみそ あぶらあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん きゅうり・こーん だいこん・にんじん・しいたけ りんご	さとう・あぶら こまあぶら・さとう じゃがいも・まよねーす こめ さといも	みりん だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお だし・しょうゆ・しお	かろひすかん どーなつ きゅうにゅう	かんてん・かろひす おろとうかん こむぎこ・ペーせんくばうだー・どうふ さとう・あぶら・ぐらにゆーど きゅうにゅう
25	水	ちきんかつ きりほしだいこんのもの ほうれんそうのなつとうあえ こはん みそしる ふる一つ(ばいん)	やわらかちきんかつ さつまあげ なつとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ ばいんかん	あぶら あぶら・さとう こめ	ちゅうのうそーす だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	まどれーぬ きゅうにゅう	こむぎこ・ペーせんくばうだー・ぼたー たまご・さとう きゅうにゅう
26	木	すはけていみーとそーす ぶろっこりーさらだ こーんくりーむすーぶ ふる一つ(おれんじ) きゅうにゅう	ぶたひきにく きゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・どらいばせり ぶろっこりー・こーん・にんじん・きゅうり おれんじ	すはけてい・おりーぶおいる・あぶら・こむぎこ・さとう さとう・おりーぶおいる	あかみん・こまけつやぶ・ちゅうのうそーす す・しお こーんくりーむすーぶのもの	わかめおにぎり きゅうにゅう	こめ わかめごはんのもの
27	金	ぼたーちきんかえり まかろにさらだ すーぶ ふる一つ(みかん)	とりにく どうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・おろしりんご きゅうり・にんじん みずな みかんかん	こめ・あぶら・ぼたー まかろに・おりーぶおいる・まよねーす こんそめすーぶ	かれーるう・とまとけつやぶ・ちゅうのうそーす こんそめすーぶ	しゅがーとーすど きゅうにゅう	しょくばん・ぼたー さとう きゅうにゅう
28	土	やきそば ちやしのゆかりあえ ちゅうかすーぶ ふる一つ(ばなな)	ぶたにく	もやし・にんじん・きやべつ もやし・にんじん・きゅうり きやべつ・はんのうなげ ばなな	やきそばようめん・あぶら	ちゅうのうそーす ゆかり とりがらすーぶ	こましおおにぎり きゅうにゅう	こめ・くろこま しお きゅうにゅう
30	月	(らっぎーにんじんのひ) かじきのてりやき こやどうふのもの ひじきさらだ こはん みそしる ふる一つ(おうとう)	かじき こやどうふ あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん ひじき・きゅうり・にんじん・こーん ほうれんそう おろとうかん	あぶら・さとう さとう さとう・まよねーす こめ じゃがいも	しお・みりん・りょうりしゆ・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・みりん だし	おれんじかん きゅうにゅう	かんてん・おれんじゆーす さとう・みかんかん きゅうにゅう
31	火	とりにくのたまからあげ かんものものに おくらなつとうあえ こはん みそしる ふる一つ(りんご)	とりにく あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん おくら・きゅうり・にんじん・もやし だいこん・わかめ りんご	まよねーす・こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう こめ	しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	ちんすこう きゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら きゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(1食) 601kcal たんぱく質(たん) 22.0g 脂質(脂) 18.0g カルシウム(Ca) 222mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。