

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともになるもの（あかいりょう）	おもに体のちょうしをととのえる もともになるもの（みどりりょう）	おもにエネルギーの もともになるもの（きいろりょう）	びこう
1 火	ごはん 牛乳	かつおのごまがらめ しおこんぶあえ わかだけじる かしわもちプリン	牛乳 かつお しおこんぶ わかめ とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり だけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう ごま かしわもちプリン	
2 水	ごはん 牛乳	てまきすし （たまご、ツナマヨ） けんちんじる まっちゃデザート	牛乳 のり たまご ツナ とうふ とりにく	きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ あぶら こんにやく まっちゃデザート	
7 月	ごはん 牛乳	おやこに えびカツ アスパラサラダ	牛乳 とりにく ちくわ たまご えびカツ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ アスパラガス とうもろこし	こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	
8 火	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき すのもの ふのすましじる ヨーグルト	牛乳 さばのぎんがみやき いか わかめ とうふ かまぼこ ヨーグルト	きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう しらたまふ	
9 水	ソフトロールパン 牛乳	やきそば ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか ちくわ あおのり ツナ	キャベツ にんじん べにしょうが ごぼう こまつな とうもろこし パイン もも	サンドイッチロールパン やきそば あぶら マヨネーズ ゼリー さとう	
10 木	ごはん 牛乳	はっぼうさい あいちゃんさんぎょうざ ハンサンスー	牛乳 ぶたにく えび うすらたまご あいちゃんさんぎょうざ ハム	はくさい ちんげんさい たまねぎ もやし にんじん ヤングコーン きくらげ だけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	
11 金	ごはん 牛乳	わふうハンバーグ マカロニサラダ ぶたじる	牛乳 ハンバーグ ハム ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ こんにやく	
14 月	ごはん 牛乳	とりにくのパンこやき やさいソテー きょうふうみそしる	牛乳 とりにく ウィンナー とうふ あぶらあげ みそ	にんにく パセリ キャベツ アスパラガス にんじん だいこん みずな しめじ	こめ マヨネーズ パンこ あぶら	
15 火	むぎごはん 牛乳	カレーライス ミモザサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ オレンジゼリー	
16 水	ごはん 牛乳	さんしょくごはん かぼちゃフライ とうふのみそしる ひとくちりんごゼリー	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん かぼちゃフライ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ひとくちりんごゼリー	
17 木	なめし 牛乳	きりぼしだいこんのいために しろみざかなの やさいあんかけ フルーツしらたま	牛乳 とりにく なまあげ はんぺん ホキ	だいこんのは きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ あかピーマン ねぎ パイン もも	こめ さとう でんぶん あぶら もち	
18 金	ちゅうめん 牛乳	しょうゆラーメン パンパンジー てづくりパンケーキ	牛乳 ぶたにく なんと とりにく とうにゅう たまご	だけのこ もやし にんじん とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ パイン	ちゅうかめん ごま さとう ホットケーキのもと パター	
21 月	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく みそ たまご わかめ とうふ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい だけのこ	こめ さとう あぶら	
22 火	ごはん 牛乳	ちやわんむし ちくわのにしょくあげ ツナとみずなのあえもの れいとうみかん	牛乳 とりにく たまご かまぼこ ちくわ あおのり ツナ かつおぶし	ほうれんそう しいたけ みずな キャベツ みかん	こめ こむぎ あぶら さとう ごま	
23 水	ミール 牛乳	じゃがいもベーコンやき ミートボールシチュー やさいサラダ コーヒークリームにゅうのもと	牛乳 ベーコン チーズ ミートボール だいず	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ミルクロールパン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング コーヒークリームにゅうのもと	
24 木	ごはん 牛乳	かんとうに いわしのはちょうみそに こまつなのごまあえ	牛乳 とりにく がんもどき うすらたまご はんぺん こんぶ いわしのはちょうみそに	だいこん こまつな もやし	こめ さといも こんにやく さとう ごま	
25 金	うんどうかいのだいきゅう					
28 月	ごはん 牛乳	にくじゃが さけのこうみやき えだまめサラダ あじつけのり	牛乳 ぶたにく さけ ハム のり	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが ねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま ドレッシング	
29 火	ソフトめん 牛乳	カレーめん しろこまつくね みつばのあえもの セレクトデザート （①シークワサータルト ②ミニドッグ）	牛乳 ぶたにく かまぼこ あぶらあげ しろこまつくね	たまねぎ にんじん ねぎ みつば もやし	ソフトめん でんぶん さとう ①シークワサータルト ②ミニドッグ	
30 水	ごはん 牛乳	よしのじる イカフライ ひじきのいために てづくりあまなつゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ いかフライ ひじき ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ とうもろこし えだまめ あまなつみかん オレンジジュース	こめ こんにやく でんぶん あぶら じゃがいも さとう ゼリーのもと	
31 木	ごはん 牛乳	なごやふうからあげ はりはりづけ あさりのみそしる	牛乳 とりにく こんぶ あさり わかめ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん みずな だいこん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）エネルギー676kcal、たんぱく質29.3g、脂質28% ※小学校中学年を基準としています。