

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	19木	昼食 焼きそば みそ汁 シュウマイ オレンジ 午後おやつ お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きそばめん 米	豚肉 みそ シュウマイ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青のり だいこん、えのきたけ、ねぎ にんじん オレンジ	エネルギー 480KCal たんぱく質 13.4g 脂 質 13.5g カルシウム 69mg
6金	☆子供の 日給食☆ 昼食 鯉のぼりオムライス ずまし汁 マカロニサラダ みかん缶 午後おやつ 牛乳 こどもの日ゼリー	米 マヨネーズ、マカロニ	卵、鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん たけのこ、わかめ きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 526KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 21.9g カルシウム 178mg	
9月	27金	昼食 二色ご飯 みそ汁 おかか和え もも缶 午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム	米、砂糖 ソフトシュークリーム	卵、鶏肉 みそ、油揚げ かつお節	グリンピース もやし、にんじん キャベツ、ミニトマト、オクラ もも缶	エネルギー 555KCal たんぱく質 24.5g 脂 質 19.8g カルシウム 209mg
10火	20金	昼食 そぼろパン きのこのスープ 春巻き ブロッコリーのごま和え 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 メロンゼリー	そぼろパン 油 ごま	春巻き 魚肉ソーセージ	えのきたけ、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、にんじん 洋なし缶	エネルギー 384KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 15.8g カルシウム 205mg
11水	23月	昼食 御飯 わかめスープ さけのムニエル じゃがいものクリーム煮 フルーツカクテル缶 午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	米 小麦粉 じゃがいも、小麦粉、油	さけ、バター 牛乳、ベーコン	コーン、ねぎ、にんじん、わかめ たまねぎ フルーツカクテル缶	エネルギー 530KCal たんぱく質 21.8g 脂 質 13.5g カルシウム 166mg
12木	24火	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) パンプキンスープ チーズハンバーグ キャベツツナサラダ バナナ 午後おやつ 牛乳 バニラババロア	ロールパン、マーガリン パンプキンポタージュの素 和風ドレッシング	牛乳 ハンバーグ、チーズ ツナ	イチゴジャム キャベツ、にんじん バナナ	エネルギー 699KCal たんぱく質 26.0g 脂 質 29.0g カルシウム 403mg
13金	26木	昼食 カレーライス ウインナー コロコロサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 蒸しパン(いちご)	米、じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ウインナー 大豆、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、にんじん、コーン パイン缶	エネルギー 690KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 32.0g カルシウム 209mg
16月	31火	昼食 御飯 中華スープ 八宝菜 ひじきのサラダ みかん缶 午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(カレー)	米 ごま ごま油、片栗粉、砂糖 ごまドレッシング	豚肉、うずらの卵 ベーコン	コーン、わかめ はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、ひじき みかん缶	エネルギー 483KCal たんぱく質 17.9g 脂 質 17.9g カルシウム 218mg
17火		昼食 御飯 みそ汁 カレイのから揚げ ちくわとごぼうの炒り煮 フルーツカクテル缶 午後おやつ 牛乳 たまごボーロ	米 油 砂糖、油、ごま	みそ かれいのから揚げ ちくわ	かぼちゃ、たまねぎ ごぼう、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 568KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 16.9g カルシウム 179mg
18水	30月	昼食 御飯 みそ汁 おやこに 大根サラダ 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	米 焼ふ 油、砂糖 天かす、砂糖	みそ 鶏肉、卵	ほうれん草 たまねぎ、にんじん、焼きのり だいこん、きゅうり 洋なし缶	エネルギー 437KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 9.9g カルシウム 185mg
25水	☆お誕生 日給食☆	昼食 ふりかけごはん(野菜) みそ汁 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのミモザサラダ 青りんごゼリー 午後おやつ ジョア ケーキ	米 ごま、砂糖 フレンチドレッシング	みそ 鶏肉、みそ 卵、ハム 青りんごゼリーの素	野菜ふりかけ なめこ、ねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん	エネルギー 597KCal たんぱく質 24.2g 脂 質 14.1g カルシウム 340mg

※おやつ 5月3日(火) ペジたべる 5月4日(水) サッポロポテト 5月5日(木) アンパンマンビスケット 5月21(土) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。