

月			火			水			木			金			土		
1 トントン丼 すまし汁 フルーツ			2 ごはん 味付のり 鶏肉と野菜の煮物 新じゃが芋の旨煮 みそ汁			3 ごはん 豚肉とにらの炒め物 春雨の甘酢煮 すまし汁			4 人参ごはん さばの照り焼き ほうれん草のごま風味煮 みそ汁			5 ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のじゃこ煮 新玉葱のみそ汁			6 春キャベツと ツナのスパゲティ すまし汁		
326	16.4	4.8	346	15.5	6.0	321	15.4	6.0	342	18.6	10.4	334	16.6	8.1	271	14.4	9.1
○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ			○精白米 味付のり ○鶏肉 玉葱 にんじん ○じゃがいも 玉葱 絹さや ○白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 にんじん ○さば 土生姜 ○ほうれん草 キャベツ にんじん 白ごま ○もやし 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜 白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 キャベツ にんじん エリンギ 糸のり ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節		
蒸しパン			サブレ			きな粉トースト			アップルパンケーキ			フライドポテト					
8 ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜の土佐煮 みそ汁			9 ごはん 鶏肉の旨煮 切干大根煮 新玉葱のみそ汁 フルーツ			10 パン 鮭のムニエル スナップエンドウとハムのソテー すまし汁			11 ハヤシライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト			12 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き ほうれん草とコーンの炒め物 若竹汁 フルーツ			13 しょうゆ焼きそば 新じゃが芋のみそ汁		
325	17.2	6.1	380	17.9	9.7	320	23.0	10.9	549	22.6	19.7	378	16.9	8.8	231	15.4	6.2
○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○白菜 にんじん 花かつお ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○切干し大根 にんじん うすあげ ○玉葱 しめじ ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ			○ロールパン ○鮭 ○スナップエンドウ 玉葱 にんじん ハム ○鶏肉 白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト			○精白米 ○鶏肉 ○りんご ○ほうれん草 玉葱 にんじん カーネルコーン ○たけのこ(生) にんじん 干しわかめ みつば 昆布 削り節			○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん にら ○じゃがいも 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節		
豆乳ケーキ			ミルククッキー			青菜おにぎり			ふのラスク			ちんぴん(ココア)					
15 ごはん 豚肉のカレー風味煮 マカロニソテー すまし汁			16 鶏肉丼 そうめん入りみそ汁 フルーツ			17 ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 ポテトサラダ すまし汁			18 たけのこごはん 焼魚 三色野菜の煮浸し みそ汁			19 ごはん 鶏のからあげ 食育の白 塚産小松菜と春雨の煮物 みそ汁			20 スパゲティミートソース 春キャベツのスープ		
342	16.9	7.5	348	14.0	5.3	361	14.0	10.8	346	19.2	11.1	424	17.4	12.5	276	14.2	7.0
○精白米 ○豚肉 玉葱 カレー粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン ツナ缶(油漬) ○白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○そうめん 大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ			○精白米 ○豚肉 玉葱 グリーンアスパラガス 土生姜 ○じゃがいも 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○えのき草 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 たけのこ(生) にんじん うすあげ ○さば ○白菜 ほうれん草 にんじん ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜(塚産) にんじん はるさめ ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○スパゲティ 豚肉赤身ミンチ 玉葱 にんじん トマトピューレ ケチャップ 粉チーズ ○キャベツ もやし ねぎ 鶏がら		
ヨーグルトケーキ			豆腐入りみたらしだんご			ごまちんすこう			手作りいちごジャムサンド			ベーコンマフィン					
22 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め ひじき煮 すまし汁			23 麦ごはん 味付のり 肉じゃが チンゲン菜のおかか炒め みそ汁			24 パン 茹でウインナー 春キャベツのケチャップソテー スープ			25 ごはん 煮魚 高野豆腐の含め煮 みそ汁 フルーツ			26 カレーライス 小松菜の洋風煮 ヨーグルト			27 かやくうどん 大根と絹さやの煮物		
321	13.8	7.2	353	15.1	8.3	297	14.5	11.5	371	20.2	7.6	501	16.8	15.2	265	15.2	6.1
○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○ひじき にんじん 平天 ○ゆば 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 麦 味付のり ○牛肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにゃく ○チンゲン菜 もやし にんじん 花かつお ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○ロールパン ○ポークウインナー ○キャベツ 玉葱 にんじん ケチャップ ○鶏肉 大根 えのき草 ねぎ 鶏がら			○精白米 ○本さわり 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○小松菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト			○うどん 鶏肉 うすあげ 干しいたけ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○大根 にんじん 絹さや		
ほうれん草のケーキ			サクリチーズスティック			わかめおにぎり			ちぢみ			いちご蒸しパン					
 お知らせ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりやお団子の日は お茶になります。 			30 ごはん 豚肉のみそ炒め 春キャベツとちくわの煮物 すまし汁			☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)											
			323	16.7	6.2												
			○精白米 ○豚肉 玉葱 しめじ ○キャベツ にんじん ちくわ ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節														