













令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名						栄 養 価 (えいようか)
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー kcal たんぱく質 脂 質 %
				たんすいかぶつ が多い	しょうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	中
3 (月)		ごはん	いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	ごはん こんにゃく 砂糖		いわしの土佐煮 納豆 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	810 40.6 24.1
4 (火)		ごはん	たベキリンハヤシ 白菜サラダ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 白菜 きゅうり	792 21.7 24.8
5 (水)		ごはん	わかさぎのフリッター はるさめサラダ 大根のみそ煮込み	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ もやし 大根	809 29.6 29.6
6 (木)		コッパ パン	鶏肉と豆のハニーマスタードからめ 大根サラダ クリームスープ	コッパパン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 生クリーム		生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ	922 35.7 35.5
7 (金)		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め そえ野菜 ごま豆乳鍋	ごはん でん粉 こんにゃく	油 ごま	豚肉 つみれ うす揚げ 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 しめじ	792 34.3 29.0
10 (月)		ごはん	千草焼き ブロッコリーのごまだれ 韓国風すきやき 清見オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま 油 ごま油	千草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ 清見オレンジ	823 34.8 27.8
11 (火)		ごはん	さばの銀紙焼き ひじきの炒め煮 五目汁	ごはん こんにゃく 砂糖	油	さばの銀紙焼き 大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 えのきだけ	759 32.5 24.0
12 (水)		ごはん	鶏肉のから揚げ おひたし にゅうめん	ごはん 米粉 そうめん	油	鶏肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 干しいたけ ねぎ	804 36.2 26.2
13 (木)	 <div>卒 業 式</div>									
14 (金)		ごはん	えびカツ いり大豆和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	えびカツ 大豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 大根	793 34.1 21.8
17 (月)		ごはん	豚肉のキムチ炒め こぶさいも たまごともすくのスープ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もすく	チンゲンサイ	キャベツ キムチ 玉ねぎ	779 32.9 27.4
18 (火)		コッパ パン (減)	焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	コッパパン 中華めん 砂糖	油	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	738 31.4 33.5
19 (水)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 香味和え 白玉汁	ごはん 砂糖 白玉団子	ごま油 ごま	ふくらぎの照焼き うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ねぎ 生姜 白菜	804 32.9 24.5
20 (木)	<div>春 分 の 日</div> 									
21 (金)		ごはん	いかのかりん揚げ きざみ和え 塩肉じゃが 味付け小魚	ごはん でん粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	いか 豚肉	牛乳 味付け小魚	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	870 41.2 23.5
24 (月)	 <div>修 了 式</div>									