

日	献立	牛乳	黄 働く力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	はし
曜日	献立					たんぱく質(g)	
1	はるキャベツのペペロンチーノ 旬の献立 まつばいも かいそうサラダ ヨーグルト		スパゲッティ あぶら さつまいも さとう はちみつ さとう あぶら ごま	ベーコン ツナ かえりにぼし かいそうミックス	にんにく たまねぎ キャベツ アスパラガス だいこん きゅうり コーン	637 25.7	
2	さけずし 端午の節句 おひたし さわにわん かしわもち		こめ さとう あぶら ごま あぶら しらたき あんこ もち	さけ たまご ぶたにく あぶらあげ	さやえんどう こまつな もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	614 24.8	
7	ピースごはん 2年生が さやむきます ホキの ごまみそがけ けんちんじる		こめ あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも あぶら	こんぶ ホキ あぶらあげ とうふ	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	612 26.9	
8	いちごマーブルしょくぱん シーフードシチュー ひじきのマリネ		いちごマーブルしょくぱん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ いか えび ひじき ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん にんじん	589 21.7	
9	はくはん なまあげとぶたにくのみそに わかめサラダ		こめ あぶら さとう ごま あぶら さとう	ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	638 26.4	
10	ハヤシライス (はくはん) ポテトサラダ アセロラゼリー		あぶら ルウ さとう こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく 生クリーム ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース にんじん きゅうり アセロラ	658 20.3	
11	きつねうどん (じごなうどん) ちくわのいそべあげ ゆかりあえ		さとう じごなうどん こむぎこ あぶら	とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ あおのり	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	636 26.9	
15	ちゅうかどん (はくはん) しゅうまい あさづけ		あぶら こめ こむぎこ	ぶたにく いか えび うすらたまご ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい しいたけ たまねぎ きゅうり だいこん	631 28	
16	わかめごはん あげだしとうふの やくみがけ ごじる		こめ ごま あぶら さとう あぶら じゃがいも	わかめ とうふ こんにゃく あぶらあげ だいす	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	637 23.4	
17	はくはん 旬の献立 かつおの しんたまねぎソース わかたけに		こめ さとう さとう	かつお とりにく こんにゃく わかめ えび	たまねぎ にんじん たけのこ ぶき さやえんどう	578 29.1	
18	コッペパン ウィンナーとひよこまめの トマトに マカロニサラダ かわちばんかん		コッペパン さとう じゃがいも あぶら マカロニ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ かわちばんかん	622 21.9	
21	ふかがわめし 東京都の 郷土料理 さばのたつたあげ こまつなのからしあえ		こめ あぶら さとう あぶら	あぶらあげ あさり さば	にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ コーン	642 25.1	
22	タンメン 旬の献立 ホットちゅうかめん) ごぼうのからあげ ちゅうかつげ		あぶら ホットちゅうかめん あぶら さとう さとう あぶら	ぶたにく うすらたまご だいす	にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん	598 23.2	
23	きなこあげパン てづくり にくだんごスープ ミックスサラダ		くろパン あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さとう ルウ あぶら こめ	きなこ とりにく とうふ	にんじん はくさい しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり コーン	611 22.2	
24	ソイどん (はくはん) かきたまじる そくせきづけ		さとう ルウ あぶら こめ	ベーコン ぶたにく だいす とうふ わかめ たまご	しゅんぎく にんじん たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	627 29.4	
25	はくはん 旬の献立 ちまみ にらともやしのナムル		こめ あぶら さとう あぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ にら もやし	582 24.1	
30	とりごぼうごはん 旬の献立 ししゃものおちゃフライ みそじる		こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ わかめ	にんじん ごぼう しめじ せんちゃ たまねぎ にんじん こまつな	606 25	
31	はちみつパン 旬の献立 しんじゃがの ミートソースあえ およこまめサラダ		はちみつパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく チーズ だいす	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ えだまめ コーン	617 22.6	

☆献立は物資の都合により変更することがあります。
☆おはしには必ず名前を明記してください。