



日	曜日	献立		主な材料		
		主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える
2日	月	牛乳 ごはん	あつあげのあまからたれかけ こんぶあえ ぶた汁	米 さとう でんぷん ごま	牛乳 あつあげ こんぶ ぶた肉 とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ
6日	金	牛乳 麦ごはん	かつおフライ キャベツのゆかりあえ すまし汁 かしわもち 端午の節句献立	米 麦 油 かしわもち	牛乳 かつおフライ とり肉 とうふ	キャベツ 赤しそ たまねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ
9日	月	牛乳 ごはん	ぶたのしょうが焼き さっぱりあえ かき玉汁	米 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし にんじん 青ねぎ
10日	火	牛乳 麦ごはん	えびのチリソース ハンサンスー 中華スープ	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油	牛乳 えびフリッター ぶた肉	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ
11日	水	牛乳 ごはん	さわらのかんきつ風味焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	米 ドレッシング 油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 さわら さつまあげ とうふ 油あげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ
12日	木	牛乳 中華めん	とんこつラーメン汁 あげぎょうざ もやしのこうみあえ チーズ	中華めん 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 なんと ぎょうざ とり肉 チーズ	にんじん キャベツ 青ねぎ もやし こまつな
13日	金	牛乳 麦ごはん	さばのみそだれかけ かつおあえ ゆばのすまし汁 和食の日	米 麦 さとう	牛乳 さば みそ かつおぶし とり肉 とうふ かまぼこ ゆば	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ みつば
16日	月	牛乳 ごはん	とんかつ きゅうりのすのもの けんちん汁	米 油 さとう	牛乳 とんかつ わかめ かまぼこ とうふ 油あげ	きゅうり ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ
17日	火	牛乳 麦ごはん	焼きししゃも つぼづけあえ じゃがいものそぼろ煮	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ししゃも 牛肉 あつあげ	キャベツ つぼづけ たまねぎ さやいんげん にんじん (こんにゃく)
18日	水	牛乳 コッパン	とり肉のマーマレード焼き 赤こんサラダ うち豆の豆乳スープ 食育の日・はちまんの日	コッパン マーマレード ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 とり肉 うち豆 (大豆) ベーコン 豆乳	きゅうり ごぼう (赤こんにゃく) たまねぎ にんじん とうもろこし
19日	木	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き 和風あえ かぼちゃのみそ汁	米 油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 さんま とうふ 油あげ みそ	こまつな もやし かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
20日	金	牛乳 麦ごはん	にら入りたまご焼き キャベツのみそいため トッポギスープ	米 麦 でんぷん さとう 油 トッポギ	牛乳 たまご ツナ おから あつあげ 八丁みそ とり肉	にら なめたけ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ
23日	月	牛乳 ごはん	牛丼 ごぼうのからあげ とうふのみそ汁	米 さとう でんぷん 油	牛乳 牛肉 とうふ 油あげ みそ	白ねぎ (赤こんにゃく) ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ
24日	火	牛乳 麦ごはん	あじのたつたあげ もやしのいそあえ のっぺい汁 オレンジゼリー	米 麦 でんぷん 油 オレンジゼリー	牛乳 あじ のり とり肉 かまぼこ	しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん 青ねぎ しいたけ
25日	水	牛乳 キャロット ピラフ	ハンバーグ アスパラのソテー トマトスープ	米 じゃがいも 油 米粉マカロニ さとう	牛乳 ハンバーグ	キャロットピラフのもと アスパラガス たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム
26日	木	牛乳 ソフト めん	きつねうどん汁 かみかみの日 かきあげ きりほしだいこんのぼんすあえ かみかみ大豆	ソフトめん 油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ ツナ だいす	たまねぎ にんじん 青ねぎ やさいかきあげ きりほしだいこん ほうれんそう
27日	金	牛乳 麦ごはん	プレーンオムレツ キャベツサラダ ポークカレー	米 麦 ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 オムレツ ぶた肉	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん りんご
30日	月	牛乳 ごはん	とりのからあげ ひじき豆煮 減塩の日 臭たくさんみそ汁	米 でんぷん 油 さとう	牛乳 とり肉 ひじき ちくわ 大豆 とうふ みそ	にんにく しょうが (赤こんにゃく) だいこん しいたけ ごぼう にんじん 青ねぎ
31日	火	牛乳 麦ごはん	コーンシューマイ 中華サラダ 八宝菜	米 麦 ドレッシング でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 あつあげ	コーンシューマイ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ

☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。