



日	曜日	献立		主な材料					
		主食	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					2群	3群	4群	5群	6群
2日	月	牛乳 ごはん	あつあげのあまからだれかけ こんぶあえ ぶた汁	あつあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ		きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	ごま
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	かつおフライ とり肉 とうふ	牛乳	赤しそ にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦	油
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	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 さとう でんぷん	
10日	火	牛乳 麦ごはん	えびのチリソース パンサンスー 中華スープ	えび ぶた肉	牛乳		しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ しめじ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油
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	さわら さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ドレッシング 油 ごま
12日	木	牛乳 中華めん	とんこつラーメン汁 あげぎょうざ もやしのこみあえ チーズ	ぶた肉 なると ぎょうざ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ こまつな	キャベツ もやし	中華めん	油 ドレッシング
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	さば みそ かつおぶし とり肉 とうふ ゆば かまぼこ	牛乳	ほうれんそう みつば	しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう	
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	とんかつ かまぼこ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ		きゅうり ごぼう だいこん	米 さとう	油
17日	火	牛乳 麦ごはん	焼きししゃも つぼつけあえ じゃがいものそぼろ煮	牛肉 あつあげ	牛乳 ししゃも		キャベツ つぼつけ たまねぎ (こんにゃく)	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん	油
18日	水	牛乳 コッペパン	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	とり肉 うち豆(大豆) ベーコン 豆乳	牛乳		きゅうり ごぼう たまねぎ (赤こんにゃく) とうもろこし	コッペパン マーマレード	ドレッシング ホワイトルウ
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	さんま とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ 青ねぎ	もやし たまねぎ	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング
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	おから たまご ツナ あつあげ 八丁みそ とり肉	牛乳	にら ピーマン にんじん チンゲンサイ	なめたけ キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぷん さとう トッポギ	油
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	牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳		(赤こんにゃく) ごぼう 白ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	油
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	あじ とり肉 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	しょうが もやし だいこん しいたけ	米 麦 でんぷん	油
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	ハンバーグ	牛乳	キャロットピラフの素 アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム さとう	米 じゃがいも 米粉マカロニ さとう	油
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ずあえ かみかみ大豆	とり肉 油あげ ツナ だいず	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ やさいかきあげ きりほしだいこん	ソフトめん さとう	油
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	オムレツ ぶた肉	牛乳		キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	ドレッシング カレールー
30日	月	牛乳 ごはん	とりのからあげ ひじき豆煮 減塩の日 具だくさんみそ汁	とり肉 ちくわ 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき		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	米 でんぷん さとう	油
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	ぶた肉 あつあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	コーンシューマイ もやし たまねぎ キャベツ たけのこ	米 麦 でんぷん	ドレッシング ごま油

☆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。