

日曜日	献立名		血や肉になる食品(赤)		力や熱になる食品(黄)		体の調子を整える食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	おかず・デザート	牛乳	たんぱく質	無機質	炭水化物	油脂・種実	緑黄色野菜			その他・果物
1月	たまごとレタスの チャーハン	豆腐と青菜のスープ <small>かわうちばんかん</small> 河内晩柑		たまご 豚肉 冷凍豆腐 鶏肉	牛乳	米 胚芽米 三温糖 はるさめ でん粉	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	レタス 長ねぎ たけのこ水煮 にんにく 河内晩柑	747	26.5
2火	ツナマヨドッグ	ミネストローネ れんこんチップスサラダ		ツナ 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ミックスチーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ はちみつ	マヨネーズ サラダ油 大豆油	ホールトマト にんじん 小松菜	玉ねぎ ホールコーン セロリ にんにく キャベツ れんこん	705	28.9
3水	和風スープスパゲッティ	ゆで野菜ごまドレッシング パインアップルケーキ		鶏肉 たまご ちりめんじゃこ	牛乳 刻みのり	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 上白糖	サラダ油 ごま ねりごま ごま油 バター	にんじん	長ねぎ 大根 玉ねぎ えのきだけ 梅干し しょうが にんにく もやし きゅうり レモン パインアップル缶	768	34.8
4木	ごはん	かみかみふりかけ 五目たまご焼き 野菜のにんにくしょうゆ和え のっぺい汁		ちりめんじゃこ 糸けずり節 鶏肉 たまご 豚ひき肉	牛乳 刻み昆布	米 胚芽米 三温糖 里いも でん粉	ごま サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜	大根 こんにやく ごぼう しょうが 長ねぎ もやし にんにく	768	34.8
6月4日 虫歯予防デー献立											
5金	ソースカツ丼	ホールコーンスープ メロン		たまご 鶏肉 白みそ ベーコン	牛乳	米 胚芽米 生パン粉 乾燥パン粉 小麦粉 三温糖	大豆油	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン メロン	803	28.6
6月6日 運動会応援献立											
6土	運 動 会 ※お弁当持参										
8月	振 替 休 業 日										
9火	赤飯	鶏のから揚げ 千草和え すまし汁		小豆 冷凍豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 生わかめ	米 もち米 でん粉 三温糖	黒ごま 大豆油 サラダ油	にんじん 小松菜	えのきだけ 大根 しょうが にんにく しらたき キャベツ	843	30.2
6月10日 開校記念の日献立											
10水	開 校 記 念 の 日										
11木	ごはん	いわしの香味揚げ 野菜の梅ごまだれ 豚汁		冷凍豆腐 豚肉 白みそ 油揚げ いわし	牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖	ごま油 大豆油 ごま	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう こんにやく しょうが キャベツ きゅうり 梅干し	778	34.0
6月11日 「入梅」献立											
12金	ごぼうピザトースト	キャベツとベーコンのチャウダー ピクルス		豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	食パン 小麦粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油 バター	パセリ にんじん ホールトマト	ごぼう にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり セロリ	716	28.5
13土	土 曜 授 業 日 (給食なし)										
15月	ガーリックライス なすミート	洋風たまごスープ <small>かわうちばんかん</small> 河内晩柑		豚ひき肉 たまご 大豆 鶏肉	牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも でん粉	大豆油 サラダ油	にんじん	玉ねぎ なす にんにく キャベツ 河内晩柑	812	29.8
16火	カレーうどん	大根とひじきのおかかサラダ <small>あしたば</small> 明日葉チョコモッチー		豚肉 油揚げ 焼きちくわ 糸けずり節	牛乳 ひじき	冷凍うどん でん粉 三温糖 チョコチップ 米粉 上白糖	サラダ油 ごま油	小松菜 にんじん あしたば	玉ねぎ 大根	736	28.4
17水	小魚ピラフ	チキンスープ すいか		たまご 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	牛乳	米 胚芽米 じゃがいも	サラダ油 バター	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ セロリ すいか	796	32.4
18木	うま煮丼	かき玉汁 黒糖大豆		豚肉 凍り豆腐 たまご 冷凍豆腐 大豆 きな粉	牛乳	米 胚芽米 でん粉 三温糖 黒砂糖	サラダ油 大豆油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 糸こんにやく えのきだけ 長ねぎ	847	36.4
19金	ミルクパン	ツナチーズコロケ コロコロ豆サラダ 野菜スープ		豚肉 たまご ツナ 大正金時豆	牛乳 ダイスチーズ	ミルクパン 小麦粉 三温糖 乾燥パン粉 生パン粉 じゃがいも ポテトフレーク	大豆油 サラダ油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり ホールコーン 冷凍えだまめ	792	30.0
22月	ごまごはん	あじフライ キャベツのレモンしょうゆ みそ汁		たまご アジ 白みそ 油揚げ	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 じゃがいも 乾燥パン粉 小麦粉 三温糖	大豆油 ごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ レモン	797	34.7
23火	きな粉ビスキュイパン	コーンシチュー レモンサラダ		たまご きな粉 鶏肉	牛乳 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 三温糖	バター サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり ホールコーン クリームコーン エリンギ もやし レモン	767	27.9
24水	期 末 考 査 (給食なし)										
25木	期 末 考 査 (給食なし)										
26金	期 末 考 査 (給食なし)										
29月	ごはん	魚の南蛮漬け 小松菜のごま和え みそ汁		すけそうだら 白みそ 赤みそ	牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 でん粉	大豆油 ごま	小松菜 にんじん 小ねぎ	玉ねぎ もやし	719	30.6
30火	中華丼	わかめスープ 牛乳かん		えび いか うずら卵水煮 豚肉 焼きちくわ 冷凍豆腐	牛乳 粉寒天 生わかめ	米 胚芽米 でん粉 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま ごま油	にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ たけのこ水煮 長ねぎ みかん缶	737	29.7

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。