

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	14時 (Kcal) たんぱく質 (g)	
1金	身体測定日のため、給食なし							
4月	みどりの日							
5火	こどもの日							
6水	振替休日							
7木	かつお飯	○	野菜の甘酢あえ わかめのすまし汁 抹茶ケーキ	かつお 牛乳 豆腐 生わかめ 削り節(だし) 鶏卵 生クリーム	米 おおむぎ(押麦) 油 でん粉 三温糖 白いりごま 砂糖 薄力粉 バター 粉砂糖	しょうが だいこん きゅうり にんじん ホールコーン(缶) えのきたけ たけのこ ねぎ	836	
			高知県の郷土料理 紹介献立 					
8金	けんちんうどん	○	もちもちじゃがいも 干草和え	鶏肉(薄切り) 油揚げ 削り節(だし) 牛乳	冷凍うどん サラダ油 さといも 油 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油	しょうが だいこん にんじん 干しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	758	
							24.1	
11月	ませ飯	○	豆腐のまさご揚げ タイピーエン	鶏肉(角切り) 油揚げ 削り節(だし) 牛乳 豆腐 鶏肉(挽肉) 干ひしき 鶏卵 豚肉 うずら卵 むぎえび	米 サラダ油 砂糖 油 白すりごま でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ にんにく きくらげ キャベツ には	813	
			熊本県の郷土料理 紹介献立 					
12火	ごはん	○	家常豆腐 じゃこ入り野菜 アセロラゼリー	牛乳 豚肉(薄切り) 厚揚げ 赤みそ ちりめんじゃこ 海藻ミックス 粉寒天	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 油 砂糖 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ ヒーマン きゅうり ホールコーン アロジュース りんごジュース パイン缶	844	
			鉄分強化献立 					
13水	カレーピラフ	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	ウィンナー 鶏肉(角切り) 牛乳 チーズ 豚肉(薄切り) 大豆 ひよこ豆	米 麦 ソイレール じゃが芋 オリーブ油 シェルマカロニ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース セロリ エのきたけ ダイストマト缶	749	
							26.0	
14木	みそラーメン	○	春巻 果物(柑橘予定)	豚肉(薄切り) かまぼこ 赤みそ 白みそ 牛乳 豚肉(挽肉)	冷凍ちゃんぽん ごま油 油 ラード 三温糖 白ねりごま サラダ油 緑豆はるさめ 砂糖 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	にんじん もやし はくさい ねぎ ホールコーン には にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ 果物(柑橘予定)	775	
							28.9	
15金	ごはん	○	鯖の味噌煮 ぜんまい入りナムル にらたま汁	牛乳 鯖 赤みそ 豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 砂糖 でん粉 三温糖 ごま油 白いりごま	しょうが ねぎ ぜんまい水煮 にんじん 小松菜 もやし にんにく たまねぎ えのきたけ には	733	
							31.3	
18月	ごはん	○	お麩入り肉豆腐 はりはり漬け カルピスゼリー	牛乳 豚肉 焼き豆腐 削り節(だし) 刻み昆布 粉寒天 カルピス	米 麦 サラダ油 車麩 三温糖 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが にんじん たまねぎ しらたき ねぎ さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	772	
							28.3	
19火	タッカルピ丼	○	ワンタンスープ 果物(メロン予定)	鶏肉(薄切り) 牛乳 豚肉(薄切り) なた	米 麦 サラダ油 砂糖 もち ごま油 でん粉 白いりごま 油 ワンタンの皮	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ漬 キャベツ ねぎ には えのきたけ 小松菜 果物(メロン予定)	807	
			韓国料理 紹介献立 					
20水	フレンチトースト	○	ボークビーンズ シーザーサラダ	調理用牛乳 鶏卵 牛乳 豚肉(薄切り) ウィンナー 大豆 生クリーム	食パン 砂糖 バター オリーブ油 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ(乳・卵不使用) 食パン(クルトン用)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶	786	
							30.6	
21木	ごはん	○	魚のピリ辛ソース 野菜のごま和え 絹さやのみそ汁	牛乳 助赤だら 豆腐 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 薄力粉 砂糖 白すりごま 白いりごま じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 さやえんどう	774	
							31.3	
22金	タンドリーチキンカレー	○	サイコロサラダ	鶏肉(角切り) 大豆 フレンチヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 三温糖 薄力粉 バター じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ダイストマト缶 きゅうりピクルス(1/4型) レーズン きゅうり	886	
							26.3	
25月	鶏五目ごはん	○	もずく入り卵焼き 厚揚げのごま豆乳汁	鶏肉(薄切り) 大豆 油揚げ 牛乳 鶏肉(挽肉) もずく(塩抜き) 鶏卵 厚揚げ 白みそ 調製豆乳 削り節(だし)	米 油 砂糖 サラダ油 じゃがいも さつまいも 白ねりごま	しょうが にんじん たけのこ水煮 つきこんにゃく 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ ほうれん草 しめじ ねぎ チンゲンツァイ	771	
							32.6	
26火	ホットドック	○	きのこのクリームスープ カラフルポテトソテー	フランクフルト 牛乳 鶏肉(薄切り) いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム ベーコン	コッペパン 油 砂糖 マカロニ コーンスターチ ソイレール じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ ホールコーン缶 プロッコリー	733	
			体育祭予行日(雨天の場合、翌日)					
27水	スタミナ焼肉丼	○	むらかも汁 果物(パイン予定)	豚肉 牛乳 豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 油 はちみつ 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ には ヒーマン えのきたけ 小松菜 果物(パイン予定)	808	
							28.5	
28木	レタスと焼豚の炒飯	○	揚げぎょうざ 中華スープ	焼き豚 牛乳 豚肉(挽肉) 豆腐	米 麦 ごま油 ソイレール 油 でん粉 ぎょうざの皮	ねぎ にんじん レタス ヒーマン にんにく しょうが キャベツ には 干し椎茸 えのきたけ もやし チンゲン菜	747	
							25.2	
29金	みそカツ丼	○	お麩入りすまし汁 りんごゼリー	豚ロース肉 鶏卵 赤みそ 牛乳 豆腐 わかめ 削り節(だし) 粉寒天	米 麦 油 薄力粉 生パン粉 ソフトパン粉 ごま油 三温糖 白いりごま あられ麩 砂糖	にんにく キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ りんごジュース	869	
			体育祭前日～応援献立～					
30土	ミーとドリア	○	枝豆コーン 果物(冷凍みかん予定)	調理用牛乳 生クリーム 豚肉(挽肉) 大豆 チーズ ウィナー	米 バター 油 薄力粉 サラダ油 三温糖 ソイレール	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン缶 むぎ枝豆 りんごジュース 果物(冷凍みかん予定)	842	
			体育祭は給食を提供【学校側が準備します】					

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。