

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	1食分 (Kcal) たんぱく 質(g)	
1月2火	振替休業日							
2火	体育祭予備日のため、給食なし【弁当持参】※5月31日(日)実施なら振替休業日							
3水	変わりピビンバ	○	春雨スープ 果物(かんきつ予定)	豚肉(挽肉) 大豆 鶏卵 牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 白いりごま はるさめ	にんにく ねぎ しょうが 白菜 小松菜 にんじん もやし 大豆もやし 干し椎茸 くら 果物(かんきつ予定)	727 27.6	
4木	豚肉とごぼうの 混ぜご飯	○	きびなご竹輪の2色揚げ のっぺい汁	豚肉(薄切り) 油揚げ 牛乳 きびなご 焼き竹輪 鶏卵 青のり 削り節(だし)	米 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋 竹輪心 でん粉	しょうが ごぼう にんじん さいやいんげん 干し椎茸 ねぎ 小松菜	778 32.9	
歯と口の健康週間 紹介献立								
5金	ごはん	○	じゃが芋の和風カレー煮 海藻入り和風和え すりおろしリンゴゼリー	牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 揚げボール 削り節(だし) 海藻ミックス 粉寒天	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり もやし りんごジュース りんご缶	790 25.7	
8月	ツナドック	○	さっぱりポトフ ごまドレサラダ	ツナ缶 牛乳 豚肉 ひよこ豆(乾) ウィンナー	コッパパン サラダ油 マヨネーズ(乳・卵不使用) じゃが芋 砂糖 白ごま 白練りごま 白すりごま	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんじん キャベツ プロッコリー セロリー もやし ホールコーン	700 27.1	
9火	ごはん	○	きのこメンチカツ キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉(挽肉) 生おから かつお節 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 ソフトパン粉 薄力粉 生パン粉 砂糖	干し椎茸 えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん	820 30.6	
東邦大学連携献立【偏食改善】								
10水	高野豆腐入り 中華菜飯	○	しらすと大葉の卵焼き 中華風コーンスープ	豚肉(薄切り) 油揚げ 高野豆腐 牛乳 鶏卵 調理用牛乳 しらす干し 鶏肉(薄切り) 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ しそ葉 にんにく えのきたけ クリームコーン缶 ホールコーン チンゲンツァイ	760 33.0	
鉄分強化献立								
11木	いわしの 蒲焼き丼	○	みょうがのすまし汁 あじさいゼリー	いわし蒲焼用開き 牛乳 豆腐 わかめ 削り節(だし) 粉寒天 寒天缶 カルピス(乳含む)	米 麦 油 でん粉 砂糖 いりごま	しょうが にんじん だいこん えのきたけ たけのこ みょうが ぶどうジュース	782 24.8	
入梅 行事食								
12金	ガ-リック入の きのこクリームスープ	○	豆茸サラダ 果物(さくらんぼ予定)	鶏肉(角切り) ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ 牛乳 ひよこ豆 大豆	油 米 麦 砂糖 サラダ油 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのき きゅうり マッシュルーム ホールコーン キャベツ 小松菜 果物(さくらんぼ予定)	804 23.3	
15月	ジンジャーピラフ	○	白身魚のオランダ揚げ 野菜スープ	ベーコン 牛乳 たら(60g) 鶏卵	米 麦 ソイレプール 油 薄力粉 マヨネーズ(乳・卵不使用) 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ 白菜 マッシュルーム ホールコーン しょうが グリンピース もやし にんじん えのき 小松菜	757 28.8	
16火	定期考査1日目(給食なし)							
17水	定期考査2日目(給食なし)							
18木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き モロヘイヤのかきたま汁 果物(小玉すいか予定)	牛乳 豚肉(細切り) 豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 油 砂糖 でん粉	しょうが たまねぎ もやし にんじん くら えのきたけ ねぎ モロヘイヤ 果物(小玉すいか予定)	804 30.1	
19金	ジャージャー麺	○	わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉(挽肉) 大豆 赤みそ 八丁味噌 牛乳 かまぼこ わかめ プレーンヨーグルト	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 油 グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり えのき バイン缶 黄桃缶 みかん缶	748 31.0	
22月	もふりご飯 (混ぜご飯)	○	小さいわしのカレーフリッター キャベツとツナのレモンじょうゆ和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉(薄切り) 油揚げ 青大豆 牛乳 小いわし 鶏卵 ツナ缶(オイル) 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん さいやいんげん キャベツ 小松菜 レモン汁 たまねぎ	752 30.2	
広島県の郷土料理 紹介献立								
23火	タコライス	○	もずくのすまし汁 バインゼリー	豚肉(挽肉) 大豆 ダイスチーズ 牛乳 豆腐 もずく(塩抜き) 削り節(だし) 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ ホールコーン もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 りんごジュース バイン缶	786 28.3	
沖縄県の郷土料理 紹介献立								
24水	西湖豆腐丼 (シーホードウフ)	○	中華スープ 果物(かんきつ予定)	豚肉(薄切り) 豆腐 牛乳	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ くら トマト はくさい えのきたけ チンゲンツァイ 果物(かんきつ予定)	754 26.9	
3年生修学旅行のため給食なし								
25木	ごはん	○	魚のねぎソースかけ 野菜のピリ辛和え 豚汁	牛乳 鯖 豚肉(薄切り) 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 サラダ油	しょうが ねぎ もやし チンゲンツァイ にんじん きゅうり つきこんにやく ごぼう だいこん こんにやく ねぎ 小松菜	739 30.3	
3年生修学旅行のため給食なし								
26金	シナモントースト	○	ショットプッラル(肉団子) カレーポテトサー トマトマカロニスープ	牛乳 豆腐 鶏肉(挽肉) 豚肉(挽肉) 鶏卵 調理用牛乳 加糖練乳 ツナ缶(オイル) 豚肉(薄切り)	食パン ソフトマーガリン 砂糖 油 サラダ油 でん粉 ソフトパン粉 マヨネーズ(乳・卵不使用) じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜 トマト	751 28.9	
3年生修学旅行のため給食なし・スウェーデン料理 紹介献立								
29月	パンネアラピアータ	○	糸寒天サラダ ブルーベリーケーキ	豚肉(挽肉) ベーコン 粉チーズ 牛乳 糸寒天(サラダ用) 調理用牛乳 鶏卵	パンネ オリーブ油 三温糖 油 砂糖 薄力粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム レーズン トマト キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー	791 27.4	
30火	夏越ごはん (かき揚げ丼)	○	もやしのカレー風味 冬瓜とわかめのすまし汁	焼き竹輪 鶏卵 牛乳 ボンレスハム 鶏肉(薄切り) 豆腐 わかめ 削り節(だし)	米 麦 油 さつまいも 白いりごま でん粉 薄力粉 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん とうがん ホールコーン むき枝豆 だいこん もやし きゅうり しょうが えのきたけ	790 23.3	
夏越(なごし)の祓(はらえ) 紹介献立								

※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。