

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
2月	ごはん		米		エネルギー 592 kcal		ねん 5年ホワイトスクール
	てづくりしゅうまい	豚	しゅうまいの皮 ごま油 濃粉	玉ねぎ 生姜	たんぱく質 23.3 g		
	スパゲッティのカレーサラダ	ツナ	スパゲッティ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 19.1 g		
	たまごスープ	鶏 卵	濃粉	小松菜 人参 玉ねぎ	食塩相当量 0.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
3火	ごはん		米		エネルギー 614 kcal		ねん 5年ホワイトスクール
	いわしのかばやき	鯵	濃粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 30.8 g		
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	脂質 19.3 g		
	こくとうだいす	大豆 きな粉	黒砂糖		食塩相当量 1.2 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
4水	ツナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	生姜 ピーマン 人参 玉ねぎ	エネルギー 613 kcal		ねん 5年ホワイトスクール
	たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 29.3 g		
	にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じやが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん	脂質 19.6 g		
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.1 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
5木	セサミトースト	豆乳	食パン マーガリン ごま 砂糖		エネルギー 617 kcal		
	チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質 27.5 g		
	コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	脂質 25.9 g		
	りんご			りんご	食塩相当量 2.1 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
6金	ごはん		米		エネルギー 584 kcal		ねん 6年こうがいがくじゅう校外学習
	さけのもみじやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 28.3 g		
	なつとうあえ	納豆 のり ちりめんじやこ		ほうれんそう たくあん	脂質 20.2 g		
	キャベツのみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	キャベツ	食塩相当量 2.5 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
9月	ごはん		米 麦		エネルギー 568 kcal		
	チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ピーマン バブリカ もやし 竹の子	たんぱく質 22.4 g		
	わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ めじり	脂質 19.6 g		
	おふのラスク		焼きふ バター 砂糖		食塩相当量 1.8 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
10火	ごはん		米 麦		エネルギー 583 kcal		
	ガパオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ めじり バジル	たんぱく質 20.7 g		
	じゃがいものハニーサラダ		じゃが芋 なたね油 はちみつ	キャベツ 人参	脂質 14.4 g		
	フルーツパンチ		砂糖 サイダー	みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	食塩相当量 0.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
12木	ごはん		米		エネルギー 609 kcal		
	ぶたキムチ春巻き	めかぶ 豚	なたね油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	キムチ もやし	たんぱく質 26.0 g		
	ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 19.5 g		
	ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.0 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
13金	スパゲッティ・ナポリタン	ベーコン 豚 チーズ	スパゲッティ なたね油	人参 玉ねぎ にんにく トマト ピーマン	エネルギー 624 kcal		ねん パレンタイン 6年3組 こんだて 献立
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン		かぶ かぶの葉 人参	たんぱく質 21.9 g		
	チョコレートケーキ	牛乳	ホットケーキミックス チョコレート バター なたね油 砂糖		脂質 23.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.0 g		
	ごはん		米		エネルギー 598 kcal		
16月	さかなのピリットジャン	しいら	濃粉 なたね油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質 29.1 g		
	ごもくきんぴら	さつま揚げ 豚	じやが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 ごぼう 緑豆や 生姜	脂質 17.5 g		
	かぶのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		かぶ かぶの葉 えのき茸	食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ごはん		米		エネルギー 562 kcal		
17火	ぶたにくのしょうがやき	豚	砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ	たんぱく質 25.6 g		ねん 6年3組 こんだて 献立
	ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質 19.0 g		
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ さばぶし 味噌	じやが芋	長ねぎ	食塩相当量 1.8 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
18水	きりぼししたいこんごはん	かつお節 油揚げ	米 砂糖	切干大根 人参	エネルギー 584 kcal	ねん 1~5年 がくしゅうさんかん 学習参観	
	シシャモぱりぱりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	たんぱく質 29.0 g			
	なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 濃粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 20.1 g		
	ひとくちぶどうゼリー			食塩相当量 1.6 g			
	ぎゅうにゅう	牛乳					
19木	コッペパン		コッペパン		エネルギー 560 kcal	ねん 1~5年 がくしゅうさんかん 学習参観	
	さつまいもグラタン	鶏 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ	小麦粉 バター なたね油 さつまい	玉ねぎ めじり バセリ	たんぱく質 24.8 g		
	コンソメジュリアン	ベーコン	なたね油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ バセリ	脂質 22.1 g		
	しらぬい			しらぬい	食塩相当量 2.0 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
20金	ごはん		米 麦		エネルギー 660 kcal	ねんせい 6年生を おくるかい 送る会	
	リクエスト 第1位 ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 21.9 g		
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり 枝豆	脂質 21.2 g		
	てづくりピーチゼリー		クールゼリーの素	ももジュース	食塩相当量 1.7 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
24火	ごはん		米		エネルギー 583 kcal	ちばけん 千葉県 きょうどうじゅうり 郡土料理 お推しメニュー	
	ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 25.3 g		
	ツナときりぼししたいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	脂質 19.3 g		
	なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	なめこ	食塩相当量 1.7 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
25水	ごはん		米 麦		エネルギー 681 kcal		
	あぶたまどん	卵 油揚げ さばぶし	砂糖	玉ねぎ みつば	たんぱく質 31.4 g		
	よしのじる	鶏 豆腐 昆布 さばぶし	さといも 濃粉	大根 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	脂質 19.0 g		
	きなこせいがくもち	きな粉	性学もち 砂糖		食塩相当量 2.3 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
26木	カレーうどん	鶏 かつお節	うどん	長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	エネルギー 574 kcal	ねん 6年1組 こんだて 献立	
	のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	たんぱく質 26.7 g		
	てづくりにくまん	豆乳 豚	蒸しハンミックス なたね油				