

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱やかになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	金		中華丼	中華丼「ごはん」 中華丼の具 【卵 えび】	米 油 片栗粉	豚肉 えび うすら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲン菜 キャベツ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	631	23.0
4	月		春巻き	春巻き 【小麦】	油	春巻き				
5	火		三色ナムル	三色ナムル	ごま油 砂糖		もやし にんじん 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
6	水		キャロットピラフ	キャロットピラフ	米 油	ハム	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒		
7	木		ミネストローネ	ミネストローネ 【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン		
8	金		鶏肉のバジル焼き	鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	バジル にんにく	塩 こしょう 酒		
9	土		かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ)		かぼちゃ にんじん とうもろこし	塩 こしょう		
10	日		ごはん	ごはん	米					
11	月		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎのみそ汁	米	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ	混合削り節		
12	火		豚肉のレモンソース	豚肉のレモンソース	片栗粉 油 砂糖	豚肉		塩 酒 レモン汁 しょうゆ		
13	水		ひじきのサラダ	ひじきのサラダ	砂糖	ひじき	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)		
14	木		ごはん	ごはん	米					
15	金		けんちん汁	けんちん汁	油	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく れんこん 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ		
16	土		ツナの焼きさんが	ツナの焼きさんが 【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ			
17	日		さつまいもの甘煮	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖			しょうゆ みりん 塩		
18	月		親子うどん	親子うどん 【小麦】	地粉うどん	鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	混合削り節 みりん しょうゆ		
19	火		いかの生姜焼き	いかの生姜焼き 【卵】	砂糖 片栗粉	いか	生姜	酒 みりん しょうゆ		
20	水		黒糖蒸しパン	黒糖蒸しパン 【小麦】	小麦粉 黒砂糖 油	豆乳		ベーキングパウダー		
21	木	デ目の愛立護	ごはん	春雨スープ	米 春雨	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
22	金		魚の南蛮ソース	魚の南蛮ソース	油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢		
23	土		もやしのサラダ	もやしのサラダ			もやし にんじん	ドレッシング(パンパンジー)		
24	日		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー						
25	月		ごはん	マーボー豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ たら 干しいたけ	酒 しょうゆ 豆板醤 中華スープの素 塩 こしょう		
26	火		えびシューマイ	えびシューマイ 【小麦 えび】		えびシューマイ				
27	水		キャベツと水菜のサラダ	キャベツと水菜のサラダ		キャベツ 水菜		ドレッシング(おろししょうゆ)		
28	木		フラワーロール	フラワーロール 【小麦】	フラワーロール					
29	金		骨元気チンゲン菜のミルク煮	骨元気チンゲン菜のミルク煮 【乳 小麦】 (はすベジレシビ)	油 バター 小麦粉	フランクフルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう		
30	土		鶏肉のガーリック焼き	鶏肉のガーリック焼き	油	鶏肉		塩 こしょう ガーリックパウダー		
31	日		野菜炒め	野菜炒め	油		にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ		
1	月	誕生日献立	はすびいカレー	はすびいカレー 麦ご飯 はすびいカレー 【小麦】	米 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも カレールー	豚肉	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース	トマトピューレ ソース		
2	火		はすびいの卵焼き	はすびいの卵焼き 【卵 小麦】		厚焼き卵				
3	水		白菜とほうれん草のサラダ	白菜とほうれん草のサラダ			白菜 ほうれん草	ドレッシング(おろししょうゆ)		
4	木	郷土奈川料理	サンマーメン	サンマーメン 【中華めん 小麦】 サンマーメン汁	中華めん 油 片栗粉 ごま油	豚肉 いか	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ホークガラ 中華スープの素 酒 塩 しょうゆ こしょう 酢		
5	金		はんぺんフライ	はんぺんフライ 【卵 小麦】	油	はんぺんフライ				
6	土		ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	じゃがいも 油		玉ねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
7	日		さつまいもごはん	さつまいもごはん	米 もち米 さつまいも			だし昆布 塩 酒 みりん		
8	月		大根のみそ汁	大根のみそ汁		油揚げ みそ	大根 えのきたけ 長ねぎ	混合削り節		
9	火		さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ	油 片栗粉	さば	生姜	酒 しょうゆ		
10	水		もやしと小松菜のおひたし	もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜	しょうゆ 混合削り節 みりん		
11	木		ごはん	豆腐のすまし汁	米	かまぼこ 豆腐	にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩		
12	金		とり天	とり天 【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
13	土		里いものごまあえ	里いものごまあえ	里いも 砂糖 ごま	みそ	さやいんげん	しょうゆ みりん		
14	日		冷凍みかん	冷凍みかん			みかん			
15	月		豚キムチ丼	豚キムチ丼「ごはん」 豚キムチ丼の具	米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん		
16	火		トックスープ	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
17	水		おから入りにんじんケーキ	おから入りにんじんケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー		
18	木		揚げパン	揚げパン 【乳 小麦】	油 コッパパン 砂糖					
19	金		肉だんごスープ	肉だんごスープ 【小麦】	春雨	肉だんご	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう		
20	土		ポテトのチーズ焼き	ポテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう		
21	日		キャベツときゅうりのサラダ	キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ きゅうり	ドレッシング(フレンチ)		
22	月		わかめうどん	わかめうどん 【小麦】	地粉うどん	鶏肉 なた 油揚げ わかめ	干しいたけ 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒 塩		
23	火		わかめうどん汁	わかめうどん汁	砂糖					
24	水		さつまいものかき揚げ	さつまいものかき揚げ 【小麦 えび】	油 さつまいも 小麦粉	さくらえび	玉ねぎ にんじん			
25	木		ワインナーとコーンのソテー	ワインナーとコーンのソテー	油	ワインナー	とうもろこし にんじん キャベツ ビーマン	塩 こしょう		
26	金		ごはん	じゃがいものそぼろ煮	米 油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
27	土		ハンバーグ	ハンバーグ 【小麦】	油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	大根 えのきたけ 生姜	しょうゆ みりん 酒		
28	日		もやしのごま酢あえ	もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
29	月		ごはん	すき焼き風煮	米 砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
30	火		揚げ魚の五目あんかけ	揚げ魚の五目あんかけ	油 片栗粉 砂糖	ホキ	にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン	酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢		
31	水		切り干し大根のごまあえ	切り干し大根のごまあえ	砂糖 ごま		切り干し大根 ほうれん草 にんじん	しょうゆ 酒		
1	木		小江戸カレー	小江戸カレー 【小麦】	米 玄米					
2	金		発芽玄米入りごはん	発芽玄米入りごはん	米 玄米					
3	土		小江戸カレー	小江戸カレー 【小麦】	油 さつまいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ほうれん草	トマトピューレ ソース		
4	日		ポパイオムレツ	ポパイオムレツ 【卵 小麦】						
5	月		キャベツとしめじのサラダ	キャベツとしめじのサラダ			キャベツ しめじ にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)		
6	火		ごはん	チゲ風豚汁	米 油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん もやし 白菜キムチ 長ねぎ	混合削り節		
7	水		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉の塩から揚げ	油 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒		
8	木		小松菜のナムル	小松菜のナムル	ごま油 砂糖		小松菜 にんじん 長ねぎ	酢 しょうゆ		
9	金		焼きそば	焼きそば 【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
10	土		焼きフランク	焼きフランク		フランクフルト				
11	日		ココロサラダ	ココロサラダ			大根 きゅうり にんじん	ドレッシング(香りごま)		
12	月		みかんゼリー	みかんゼリー						
13	火	ハロウィン	えびピラフ	えびピラフ 【えび】	米 油	えび	玉ねぎ にんじん	酒 塩 パフリカ こしょう コンソメ		
14	水		パンフキンシチュー	パンフキンシチュー 【乳 小麦】	油 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	スープストック 塩 こしょう		
15	木		豚肉のパン粉焼き	豚肉のパン粉焼き 【小麦】	パン粉	豚肉	にんにく パセリ	酒 塩 こしょう		
16	金		フロッキーのサラダ	フロッキーのサラダ				ドレッシング(おろししょうゆ)		

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんが、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



はすびい

平均栄養量		662	25.4
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0