



日	献立名	牛乳	煮の中間 皿や剣になる	煮の中間 隙や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	その他	14時～ たんぱく質 摂取量
2月	しらすゝりのおやうどん かまぼこと野菜の和え物 抹茶米粉蒸しパン 6年生 持続移動教室 【神奈川県厚木市】	○	だし、昆布削り、豚骨油揚げ、しらす かまぼこ 豆乳	細うどん、三溫湯 油、ごま油、白ごま 三溫湯、油、甘納豆、あずき、米粉	人参、長ねぎ、小松菜 人参、キャベツ、きゅうり	ロソクアネ、水、みりん、塩、醤油 米粉、塩、醤油、ごま油 ベーキングパウダー、抹茶	603 kcal 239 g 178 g 23 g
3火	えびクリームライス 海老入りのサラダ かんきつ（河内晩柑）	○	鶏挽き、乳、えび、ほたて、めん、チーズ きりなご 豆乳、さば、あじみそ	鶏白米、米、短麦、油、めん粉、さつま芋、三溫湯、白ごま めん粉、油 めん粉、油、じゃが芋、三溫湯 めん粉	人参、玉ねぎ、エリンギ、ホウレンソウ、ムンゴ豆 大根、きゅうり、人参、小松菜 羽衣甘藍	水、酒、バター、カボチャ、ブロッコリー、塩、白ごま油 米粉、塩、醤油、からし粉 米酢	609 kcal 221 g 235 g 1.7 g
4水	きびなごのから揚げ なめこ汁 おひたし 6/4～6/10 【徳と口の健康週間】	○	大さち、りめん、しゅこ きりなご 豆乳、さば、あじみそ	鶏白米、米、短麦、油、めん粉、さつま芋、三溫湯、白ごま めん粉、油 めん粉、油、じゃが芋、三溫湯 めん粉	さゆいんげん なめこ、長ねぎ 白菜、もやし、小松菜	塩、醤油、みりん、水、ごま油 塩 醤油、だし汁 水	604 kcal 257 g 204 g 2.3 g
5木	ご飯 煮て野菜の五色煮 即席漬け かきたま汁 ご飯 のりの佃煮 韓国肉肉じゃが もやしとわかめのごま醤油 かんきつ（金華果）	○	さめい豆 昆布 昆布、さば、豚、豆腐、鶏卵 のり、ひじき 豚肉 わかめ	鶏白米 めん粉、油、じゃが芋、三溫湯 めん粉 めん粉 三溫湯、ごま油 油、ごま油、じゃが芋、三溫湯、ごま ごま、三溫湯、ごま油	しょうが、人参、さゆいんげん きゅうり、キャベツ、人参 長ねぎ、小松菜 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 金華果	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子 醤油、塩、ごま油、しょうゆ 塩、醤油、酢、からし粉、味噌、辛子	614 kcal 266 g 280 g 16.7 g 2.3 g 558 kcal 203 g 138 g 2.0 g
6金	チキンピラフ スパインオムレツ ミネストローネスープ	○	鶏肉 鶏肉、チーズ ベーコン、ひんげん豆	鶏白米、米、短麦、油、じゃが芋、薄力粉 薄力粉、油、ごま油 薄力粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子	614 kcal 266 g 280 g 16.7 g 2.3 g 558 kcal 203 g 138 g 2.0 g
9月	チキンカレーライス コボウチツサラダ くだもの（柿、りんご、バナナ）	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉	鶏白米、米、短麦、油、じゃが芋、薄力粉 薄力粉、油、ごま油 薄力粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子	614 kcal 266 g 280 g 16.7 g 2.3 g 558 kcal 203 g 138 g 2.0 g
10火	鶏肉 鶏肉 鶏肉	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉	鶏白米、米、短麦、油、じゃが芋、薄力粉 薄力粉、油、ごま油 薄力粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子	614 kcal 266 g 280 g 16.7 g 2.3 g 558 kcal 203 g 138 g 2.0 g
11水	麦ごはん イロシのかは焼き 野菜の梅おかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁 あじさいゼリー 行事食【入梅】	○	いわし 糸揚げ節 削り、あじみそ、豆腐 鶏天 鶏挽き、大豆、み めかた、醤油	鶏白米、米、短麦、油、じゃが芋、薄力粉 薄力粉、油、ごま油 薄力粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子	621 kcal 25.7 g 20.1 g 2.2 g
12木	みそカツ丼 めかたま汁 くだもの（メロン）	○	鶏挽き、大豆、み めかた、醤油	鶏白米、米、短麦、油、薄力粉、ひし粉、三溫湯、ごま油、ごま めん粉、ごま油	キャベツ、人参 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油、合成精酒 水、塩、ごま油、しょうゆ、醤油、白ごま油、しょうゆ 水、塩、白ワイン、ごま油、合成精酒 水、塩、ごま油、しょうゆ、醤油、白ごま油、しょうゆ	630 kcal 27.0 g 18.6 g 2.1 g
13金	三色トースト（卵・牛乳・バナナ） ポークシチュー ジャコサラダ	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉	鶏白米、米、短麦、油、じゃが芋、薄力粉 薄力粉、油、ごま油 薄力粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油 塩、醤油、みりん、水、ごま油、からし 塩、醤油 水、塩、醤油 醤油、塩、みりん、水、味噌、辛子	596 kcal 24.0 g 27.0 g 2.6 g
16月	スタミナ丼 えのきとわかめのスープ パンスナースー	○	鶏肉 鶏挽き、わかめ、豆腐	鶏白米、油、上白糖、めん粉、白ごま 醤油、香辛料、ごま油、三溫湯	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ 水、塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	562 kcal 23.4 g 15.6 g 2.4 g
17火	ご飯 とりさきみの醬り揚げ 小松菜のあえもの みそ汁	○	鶏肉 鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	鶏白米 白ごま、薄力粉、油 ごま油、三溫湯 じゃが芋 鶏白米、米、短麦、オリーブ油 油、じゃが芋、バター、薄力粉	しょうが、長ねぎ 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水 醤油、みりん、水 醤油、塩、ごま油、しょうゆ だし、削り、水 水、塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	578 kcal 27.6 g 18.8 g 2.1 g
18水	シーフードピラフ 野菜のクリーム煮 くだもの（冷凍みかん）	○	鶏挽き、牛乳 鶏挽き、牛乳	鶏白米 油、薄力粉、ひし粉 醤油、香辛料、ごま油、三溫湯	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水 塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	650 kcal 30.1 g 22.4 g 2.3 g
19木	ご飯 メシンのフライ キャベツの醬りつけ みんなのLaunch! 【食育の日】	東京牛乳	まぐろ さば、豚、鶏挽き、豆腐、みそ	鶏白米 油、薄力粉、ひし粉 醤油、香辛料、ごま油、三溫湯	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水 塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	612 kcal 26.5 g 23.8 g 2.1 g
20金	豚肉と野菜のあんかけそば のり塩ポトビソース くだもの（冷凍みかん）	○	豚肉、そば、野菜 豚肉、そば、野菜、豆腐、みそ 大豆、よご、豆腐、のり	鶏白米、油、上白糖、めん粉、白ごま 醤油、香辛料、ごま油、三溫湯	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	612 kcal 26.5 g 23.8 g 2.1 g
23月	ししじゅうしい イナムトウチ にんじん、しょうゆ ちんすこう チリピーンズライス ハーコンビキャベツのサラダ かんきつ（パルソリアオレンシ）	○	豚肉、昆布 豚肉、みそ、ごま、生揚げ、みそ 油、三溫湯 鶏挽き、ひし粉、大豆 ハーコンビ 油、三溫湯	鶏白米 ごま、白ごま 油、三溫湯 鶏白米、油、上白糖、めん粉、白ごま 醤油、香辛料、ごま油、三溫湯	人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが 人参、玉ねぎ、ワッショリー、ムンゴ豆、ピーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、低しょが	水、塩、白ワイン、ごま油、しょうゆ、オリーブオイル 水、塩、ごま油、しょうゆ、白ごま油、しょうゆ	621 kcal 22.7 g 17.5 g 2.4 g
24火	煮豆、キャベツ 春雨と豆腐のピリ辛スープ キャベツとわかめの辛子醤油 わかめ、高野豆腐 柏型ミルカパン ホキフライ コンソメのキャベツサラダ 根菜のカレーソース ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 和風ほりほりサラダ みそ汁 サランボ 長豆、サランボ 水、長豆、サランボ 水、長豆、サランボ	○	鶏肉 豚肉、豆腐 わかめ、ちりめん、ひしこ 鶏肉、豆腐 鶏肉 				

※食材納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。