

月日	1 日（水）	2 日（木）	3 日（金）	6 日（月）	7 日（火）	8 日（水）
栄養量	エネルギー652kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー716kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー655kcal、たんぱく質26.5g	エネルギー655kcal、たんぱく質25.4g	エネルギー772kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー636kcal、たんぱく質28.2g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉と野菜の煮つけ ②切干大根の炒め煮 ③とうふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②大根葉のおかか炒め ③ごぼうのみそ汁	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②小松菜ともやしの炒め物 ③わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②切干大根の三杯酢 ③油あげのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①チリコンカーン ②小松菜のソテー ③スープ	ごはん 牛乳 ①筑前煮 ②白菜のしそあえ ③かきたま汁
おかずの内容	①鶏肉（40）じゃがいも（50） たまねぎ（45）にんじん（15） なたね油（0.96）三温糖（0.49） 本みりん（1.76）うすくちしょうゆ（2.92） こいくちしょうゆ（1.94）	①豚ひき肉（20）食塩（0.1） こしょう（0.01）なたね油（0.8） キャベツ（50）青ねぎ（10） 青のり（0.1）鶏卵（55） 片くり粉（1）けずりぶし（0.5） さとう（1.4）パーベキューソース（7） ウスターソース（5）片くり粉（0.1）	①高野豆腐（8）片くり粉（5.5） なたね油（揚げ物用）（1.72）鶏肉（30） うすくちしょうゆ（1）料理酒（0.5） たまねぎ（55）にんじん（15） 黄ピーマン（15）なたね油（1） さとう（1.8）トマトケチャップ（4.5） こいくちしょうゆ（3）米酢（1.5）	①牛肉（30）里いも（50） にんじん（10）白ねぎ（5） しめじ（10）板こんにゃく（15） なたね油（0.5）さとう（0.9） 本みりん（0.9）料理酒（1.8） こいくちしょうゆ（4.5）うすくちしょうゆ（1.8）	①大豆（22）豚ひき肉（22） たまねぎ（50）にんじん（11） なたね油（0.88）三温糖（0.44） 料理酒（1）カレー粉（0.28） トマトケチャップ（6）食塩（0.2） こしょう（0.01）オールスパイス（0.01） ガーリックパウダー（0.15）こいくちしょうゆ（1.32） ローリエ（0.01）	①鶏肉（35）ちくわ（15） にんじん（10）ごぼう（25） れんこん（20）板こんにゃく（10） なたね油（1）三温糖（0.6） 本みりん（1.6）こいくちしょうゆ（3.5）
	②切干大根（6）ちくわ（10） にんじん（5）なたね油（1） 三温糖（1.44）うすくちしょうゆ（3） けずりぶし（2.4）	②大根葉（40）にんじん（10） 花かつお（1）いりごま（4） なたね油（0.5）本みりん（1.3） 料理酒（0.6）うすくちしょうゆ（2.5）	②小松菜（65）もやし（15） なたね油（0.7）食塩（0.2） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.1）	②切干大根（6）細切こんにぶ（0.2） さとう（0.72）うすくちしょうゆ（1.5） けずりぶし（0.2）豆苗（5） さとう（0.45）うすくちしょうゆ（0.9） こいくちしょうゆ（0.45）米酢（1.8）	②小松菜（65）にんじん（10） コンコン（5）なたね油（0.7） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.1）	②はくさい（70）赤しそふりかけ（0.45） うすくちしょうゆ（1）
	③絹ごし豆腐（30）ほうれん草（20） だし昆布（0.8）けずりぶし（1） 食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4）	③ごぼう（10）にんじん（5） たまねぎ（20）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③わかめ（3）たまねぎ（30） けずりぶし（1.9）食塩（0.1） こしょう（0.01）料理酒（0.8） うすくちしょうゆ（2.4）	③油あげ（8）たまねぎ（20） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③キャベツ（40）たまねぎ（15） もやし（10）チキンスープ（15） 食塩（0.24）こしょう（0.01） こいくちしょうゆ（0.4）うすくちしょうゆ（1.84） 料理酒（0.8）	③鶏卵（30）ほうれん草（20） 食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4） 片くり粉（0.8）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐		①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐		①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油（揚げ物用）なし 鶏肉→鶏ひき肉	①牛肉→牛ひき肉、板こんにゃくなし ③油あげ→絹ごし豆腐		①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし

月日	9 日（木）	10 日（金）	14 日（火）	15 日（水）	16 日（木）	17 日（金）
栄養量	エネルギー704kcal、たんぱく質31g	エネルギー648kcal、たんぱく質25.1g	エネルギー619kcal、たんぱく質25.2g	エネルギー620kcal、たんぱく質25.7g	エネルギー750kcal、たんぱく質27.2g	エネルギー759kcal、たんぱく質29.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②小松菜とひじきの炒め物 ③豚汁	ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②大根葉とひき肉の炒め物 ③キャベツのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜と卵の炒め物 ③いものこ汁	ごはん 牛乳 ①とうふのくず煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのソテー ③牛乳プリン
おかずの内容	①さば（50）しょうが（2） 料理酒（2.3）三温糖（1.05） 本みりん（2.3）こいくちしょうゆ（2.3）	①厚あげ（50）三温糖（0.9） こいくちしょうゆ（1.8）けずりぶし（1） たまねぎ（25）にんじん（10） しょうが（0.5）干しいたけ（0.5） 青ねぎ（5）さとう（1.53） うすくちしょうゆ（2.97）片くり粉（1.98） けずりぶし（0.8）	①たちうお（20）なたね油（0.5） さとう（1.2）本みりん（1.38） こいくちしょうゆ（2.04）しょうが（1.13）	①とうふ（65）鶏肉（20） しょうが（0.7）たまねぎ（30） にんじん（8）しめじ（8） みつば（3）なたね油（0.5） さとう（0.9）食塩（0.3） こいくちしょうゆ（4.5）片くり粉（2） けずりぶし（0.8）	①豚肉（37）ちくわ（10） にんじん（15）はくさい（75） しょうが（0.9）干しいたけ（0.8） たけのこ缶（8）なたね油（1） 食塩（0.1）こいくちしょうゆ（2） うすくちしょうゆ（2.5）片くり粉（2.5）	①鶏肉（35）ガーリックパウダー（0.1） こしょう（0.01）じゃがいも（55） たまねぎ（60）にんじん（15） しょうが（0.5）なたね油（1） なたね油（1）バター（4） 小麦粉（6）カレー粉（0.8） スキムミルク（5）ピザ用チーズ（5） トマトピューレ（6）フルーツヤツネ（2.5） パーベキューソース（5）ウスターソース（2） 食塩（0.7）オールスパイス（0.03） こいくちしょうゆ（1.7）ローリエ（0.01）
	②ひじき（2）小松菜（50） なたね油（0.5）いりごま（4） 花かつお（0.4）さとう（0.4） こいくちしょうゆ（3）本みりん（1）	②大根葉（40）牛ひき肉（15） なたね油（0.5）料理酒（0.8） 洋からし（0.05）うすくちしょうゆ（1.7） 本みりん（0.4）	②小松菜（60）鶏卵（20） 片くり粉（0.2）なたね油（0.5） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.8） なたね油（1）	②大根葉（60）にんじん（15） ごま油（0.75）食塩（0.27） うすくちしょうゆ（2.05）本みりん（1.5） 料理酒（0.65）	②さつまいも（50）なたね油（揚げ物用）（1.5） さとう（7）黒ごま（0.2）	②ひじき（2）にんじん（10） まぐろフレーク（10）ほうれん草（10） なたね油（0.5）さとう（0.44） うすくちしょうゆ（1.32）食塩（0.12） こしょう（0.01）
	③豚肉（15）さつまいも（20） だいこん（15）たまねぎ（20） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 赤みそ（6.4）	③キャベツ（20）にんじん（5） たまねぎ（20）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）	③油あげ（8）にんじん（5） ごぼう（12）里いも（25） 青ねぎ（5）赤みそ（2.4） 信州みそ（4）煮干し（3）	③切りふ（2）たまねぎ（25） 豆苗（3）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）	③鶏卵（25）たまねぎ（20） クリームソース缶（25）チキンスープ（15） 食塩（0.2）うすくちしょうゆ（1.84） 片くり粉（0.8）	③牛乳プリン 1個（40）
後期食	①たまねぎ、片くり粉 ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉	②ほうれん草	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉





月日	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	27 日 (月)
栄養量	エネルギー706kcal、たんぱく質28.1g	エネルギー637kcal、たんぱく質35g	エネルギー722kcal、たんぱく質36g	エネルギー644kcal、たんぱく質27.4g	エネルギー668kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー688kcal、たんぱく質30.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのチャンプル ②クーブイリチー ③はるさめスープ	 ごはん 牛乳 ①なま節と野菜のたき合わせ ②煮びたし ③豆乳のみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②ひじきのごまサラダ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②小松菜ともやしのナムル ③はくさいのスープ	ごはん 牛乳 ①とりめしの具 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③むらくも汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②ごま酢あえ ③ふのみそ汁
おかずの内容	①厚 あ げ (30) 三 温 糖 (0.54) こいくちしょうゆ (1.08) けずりぶし (0.6) 平 天 (20) にんじん (5) はくさい (50) も や し (20) 鶏 卵 (25) 片くり粉 (1.1) なたね油 (1.5) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2) ②豚 肉 (10) 細切こんぶ (1.5) つきこんにゃく (5) 切干大根 (6.5) いりごま (4) ご ま 油 (0.5) さ と う (0.8) 本みりん (2.4) 料 理 酒 (1) うすくちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.3) ③緑豆はるさめ (6) にんじん (5) 小 松 菜 (25) けずりぶし (1.9) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) うすくちしょうゆ (2.4)	①な ま 節 (40) さ と う (3.15) 本みりん (2.7) 料 理 酒 (4.05) こいくちしょうゆ (2.25) うすくちしょうゆ (2.7) たまねぎ (40) にんじん (20) ②ほうれん草 (65) えのきだけ (10) さ と う (0.5) 本みりん (1.2) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③ご ぼ う (10) にんじん (5) 青 ね ぎ (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) 豆 乳 (35)	①鶏 肉 (60) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) たまねぎ (18) ピザ用チーズ (12) トマトクチャップ (6) ②ひ じ き (4) にんじん (5) さ と う (0.2) うすくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) コ ー ン (5) 大 根 葉 (20) すりごま (4) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2) ③キャベツ (40) たまねぎ (10) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)	①豚 肉 (25) こいくちしょうゆ (1.17) 料 理 酒 (1.17) 大 豆 (15) たまねぎ (25) にんじん (15) エリンギ (10) しょうが (0.5) にんにく (0.5) なたね油 (1) 赤 み そ (2.84) さ と う (0.97) 料 理 酒 (1.62) こいくちしょうゆ (1.62) コチジャン (0.81) ②小 松 菜 (50) も や し (25) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2.8) 米 酢 (1.3) ③はくさい (45) たまねぎ (15) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84)	①鶏 肉 (48) ご ぼ う (18) にんじん (6) 干しいたけ (1) しょうが (0.36) なたね油 (1.2) さ と う (1.6) 本みりん (2.2) 料 理 酒 (1.1) こいくちしょうゆ (3.3) うすくちしょうゆ (0.6) ②大 根 葉 (45) しらすほし (4) いりごま (4) なたね油 (1) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.3) ③鶏 卵 (25) も ず く (10) たまねぎ (25) にんじん (5) 青 ね ぎ (3) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) だし昆布 (0.8) けずりぶし (1)	①高野豆腐 (8) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.2) 豚 肉 (40) こしょう (0.01) にんじん (10) たまねぎ (30) 干しいたけ (0.8) なたね油 (1) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1) ②キャベツ (70) にんじん (10) すりごま (4) さ と う (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米 酢 (1.6) ③切 り ぶ (2) たまねぎ (25) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)
後期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ チキンスープ ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	②豚肉→豚ひき肉、つきこんにゃくなし いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 ピザ用チーズ→粉チーズ チキンスープ ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①高野豆腐→絹ごし豆腐 豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)
栄養量	エネルギー764kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー719kcal、たんぱく質30.4g	エネルギー711kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー647kcal、たんぱく質25.7g
献立	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①さつまいものクリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③とうふの吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきの炒り煮 ③小松菜のみそ汁	①ポロネーゼスパゲティ 牛乳 ②野菜のマリネ ③オニオンスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①鶏 肉 (30) さつまいも (40) たまねぎ (55) にんじん (10) し め じ (8) なたね油 (1.1) なたね油 (1.1) バ タ ー (2.75) 小 麦 粉 (4.4) スkimミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5) 食 塩 (0.9) こしょう (0.01) ②ほうれん草 (65) ベーコン (4) にんじん (4) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (0.7) ③り ん ご (60) さ と う (3.5)	①豚 肉 (60) うすくちょうゆ (1.1) 料 理 酒 (1.4) しょうが (1.5) たまねぎ (40) 糸こんにゃく (15) なたね油 (0.7) 三 温 糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7) ②ご ぼ う (10) れんこん (10) にんじん (10) かぼちゃ (35) なたね油 (1) 料 理 酒 (0.9) 食 塩 (0.1) さ と う (2.25) こいくちしょうゆ (2.25) 米 酢 (2.7) いりごま (3) すりごま (1) ③はくさい (30) にんじん (5) 絹ごし豆腐 (20) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食 塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	①油 あ げ (25) さ と う (0.9) うすくちょうゆ (2.1) けずりぶし (0.2) 鶏 卵 (50) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (30) 青 ね ぎ (10) うすくちょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4) ②ひ じ き (4) にんじん (5) なたね油 (0.4) 三 温 糖 (0.8) 本みりん (2.4) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.96) ③小 松 菜 (20) たまねぎ (18) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	①スパゲティ (60) 牛ひき肉 (40) たまねぎ (40) にんじん (10) セ ロ リ (5) ホールトマト缶 (50) にんにく (0.25) オリーブ油 (0.8) トマトケチャップ (15) こいくちしょうゆ (1.5) さ と う (1) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.8) こしょう (0.01) ②キャベツ (60) にんじん (10) コ ー ン (5) なたね油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) ④ルバフマフィン 1個 (25)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま・すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	①チキンスープ ④豆乳

*栄養量は、高学年(5、6年)普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
 中学年(3、4年)は高学年より1割、低学年(1、2年)は高学年より2割程度少なくなります。

- * 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
- * 魚介類：海産類は、いわし及びびび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲン由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
- * しらすばしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
- * 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

