

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (金) エネルギー (kcal) 小 669 中 816	ごはん	こめ						
	たけのこのみそ汁 ^{しる}	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	いわしのかば焼き ^や	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	いわし				
	えのき入りひたし ^い	さとう				こまつな にんじん	もやし えのきたけ	
	かしわもち	じょうしんこ さとう みずあめ	あぶら	あずき				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (木)	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう さつまいも じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	
	ごま入りわかめサラダ ^い		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	
	きよみ 清見オレンジ						きよみオレンジ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (金)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		
	もずくスープ			とうふ	もずく		えのきたけ たまねぎ ねぎ	
	ぶたにく だいず あーに 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (月)	ごはん	こめ						
	ちゅうかふう 中華風たまごスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン	
	はるまき 春巻	はるさめ さとう じゃがいもでんぶん こむぎこ	とんし あぶら ごまあぶら	だいず		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	
	あつあ 厚揚げの回鍋肉 ^{ほいこーろー}	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (火)	ごはん	こめ						
	はるやさい にもの 春野菜の煮物	じゃがいも とうもろこしでんぶん こめこ さとう	あぶら	とりにく とうふ だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく たけのこ ふき	
	あじフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	あじ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (水)	おおむぎ 大麦めん	こむぎこ おおむぎこ						
	かしわ汁 ^{しる}			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ しめじ えのきたけ	
	だいず 大豆コロッケ	じゃがいも マッシュポテト さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず				
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (木)	ごはん	こめ						
	こうやどうふ い おやこに 高野豆腐入り親子煮	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	ふうみ づ 風味漬け						きゅうり キャベツ しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	やさしいる 野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ チーズ だいず				
	はるいろ 春色サラダ		たまごぬきマヨ ネーズ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

18 日 (月)	ごはん	こめ						コシヒカリ給食の日
	みそワントンスープ	こめこ じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	さかな だいず 魚と大豆のチリソース煮	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	かわちばんかん 河内晩柑						かわちばんかん	
小 656 中 821	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19 日 (火)	ごはん	こめ						
	のりふりかけ	さとう とうもろこしでんぶん		かつおぶし	のり		まっちゃ	
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	チーズオムレツ	タピオカでんぶん さとう	あぶら	たまご チーズ				
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
小 598 中 756	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20 日 (水)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ツナ入りひじきの佃煮	さとう		ツナ	ひじき			
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
21 日 (木)	こむぎ 小麦にんじんパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	にんじん		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう こめこ	あぶら ラード	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	
	(中) 紅甘夏						ベにあまなつ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22 日 (金)	ごはん	こめ						
	じゃがいものごまみそ汁	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	チキンたれかつ	こめパンこ (こめこ) さとう とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく				
	かぶ漬け					こまつな	かぶ きゅうり	
	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	キャッサバでんぶん さとう					ひゅうがなつ	
小 685 中 836	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25 日 (月)	ごはん	こめ						大野小学校 なし 黒崎南小学校 なし 山田小学校 なし 立仏小学校 なし 中野小屋中学校 なし
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ			しょうが	
	き ぼ だいこんいた に 切り干し大根炒め煮	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
26 日 (火)	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	
	とりにく 鶏肉のはちみつレモン	じゃがいもでんぶん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモン	
	コーン入りひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	
	ミルクデザート	こなあめ さとう		だいず	ぎゅうにゅう ホイップクリーム			
小 623 中 766	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27 日 (水)	ごはん	こめ						
	マーボー丼 (具)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入り春雨サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28 日 (木)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	アスパラと鶏肉のクリームソース	じゃがいも こむぎこ	バター (乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ たまねぎ	
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	(中) 乾燥小魚	さとう みすあめ			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29 日 (金)	ごはん	こめ						
	こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	しろみざかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬	とうもろこしでんぶん じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	
	ごま入り茎わかめのサラダ		あぶら ごま		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小 571 中 724								