

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	きな粉 揚げパン♪		ツナとチーズのオムレツ ABCスープ♪	牛乳, きな粉, 卵, ツナレトルト, ダイスチーズ, ベーコン, 鶏肉	パン, 上白糖, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	玉ねぎ, にんじん, パセリ, にんにく, セロリ, ホールトマト, キャベツ	596 kcal 25.9 g 2.3 g
3火	ひなまつり寿司		おひたし すまし汁 ももゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, なると, わかめ, だし昆布, 削り節, 粉寒天, ちらしかまぼこ	七分つき米, きび糖, 油	干しいたけ, にんじん, なばな, えのきだけ, 長ねぎ, 白菜, 大根, ほうれんそう, りんごジュース, 黄桃缶	557 kcal 22.8 g 2.9 g
4水	キムチ ラーメン♪		揚げぎょうざ♪ カリカリ油揚げの サラダ♪ 甘夏みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 油揚げ	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油, ぎょうざの皮, きび糖	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, にら, たけのこ水煮, 長ねぎ, 白菜キムチ, キャベツ, ほうれんそう, 玉ねぎ, 大根, 甘夏みかん	659 kcal 24.3 g 3.3 g
5木	くきわかめ ごはん		ししゃもの南蛮漬け 辛し和え じゃがいものそばろ煮	牛乳, 茎わかめ, 油揚げ, ししゃも, わかめ, 鶏肉, 青大豆, 削り節	七分つき米, 油, 白いりごま, きび糖, じゃがいも, 板こんにゃく, でんぷん	にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 大根, ほうれんそう, しょうが, 玉ねぎ	589 kcal 25.4 g 2.8 g
6金	ホイコーロー丼		フレンチサラダ いちご	コーヒーストック, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン	七分つき米, 油, きび糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, キャベツ, ほうれんそう, 大根, いちご	542 kcal 14.9 g 1.3 g
9月	★6年2組 お楽しみ給食★ コーンライス		豆腐のミートグラタン ジュリアンスープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, レンズ豆, ベーコン, ピザチーズ	七分つき米, 油, じゃがいも	冷凍ホールコーン, 玉ねぎ, マッシュルーム, セロリ, にんじん, キャベツ, パセリ	643 kcal 28.3 g 2.1 g
10火	★6年1組 お楽しみ給食★ セルフ フィッシュ バーガー♪		野菜スープ 河内晩柑	牛乳, メルルーサ, 鶏肉	パン, 小麦粉, ソフトパン粉, 油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 河内晩柑	549 kcal 27.1 g 2.9 g
11水	★6年3組 お楽しみ給食★ ごはん♪		さばのみそ焼き みそ汁♪ さつまいもチップス♪	牛乳, さば, 白みそ, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 削り節	七分つき米, きび糖, さつまいも, 油, 粉糖	しょうが, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	623 kcal 27.2 g 1.6 g
12木	★若草6年生 お楽しみ給食★ 中華丼		うどとわかめのサラダ 坦々ごまスープ	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵水煮, わかめ, 鶏肉, 無調整豆乳	七分つき米, 油, でんぷん, ごま油, きび糖, じゃがいも, 白練りごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, 白菜, 小松菜, うど, キャベツ, えのきだけ	615 kcal 24.9 g 2.5 g
13金	ほうとうめん		豆あじの梅あんかけ 大根サラダ きよみオレンジ	牛乳, 油揚げ, 白みそ, 削り節, 豆あじ, わかめ	ほうとう, 油, でんぷん, 小麦粉, きび糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小松菜, かぼちゃ, 長ねぎ, 梅干し, 大根, キャベツ, レモン, きよみオレンジ	574 kcal 26.2 g 3.1 g
16月	ピザトースト		カレービーンズ♪ クリーム煮	牛乳, ツナレトルト, ピザチーズ, 大豆, 鶏肉, 無調整豆乳, 生クリーム	食パン, 油, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, マーガリン	玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, セロリ, にんじん	618 kcal 27.3 g 2.6 g
17火	ごはん♪		いももち のらぼうなサラダ 石狩汁	牛乳, チーズ, 鮭, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, だし昆布, 削り節	七分つき米, じゃがいも, でんぷん, 油, きび糖, 白いりごま, 板こんにゃく	キャベツ, もやし, にんじん, のらぼうな, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	605 kcal 24.3 g 1.9 g
18水	高野豆腐の 炊き込みごはん		魚の夏みかんソースかけ ひじきサラダ にら卵スープ♪	牛乳, 高野豆腐, 青大豆, 細切り昆布, メルルーサ, 鶏肉, 干ひじき, 卵	七分つき米, 油, 白いりごま, 小麦粉, でんぷん, きび糖, じゃがいも	にんじん, 甘夏みかん, キャベツ, もやし, にら, 玉ねぎ	610 kcal 28.1 g 2.6 g