

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)	ごはん	こめ						
	たけのこのみそ汁 <small>しる</small>	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 <small>や</small>	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 <small>い</small>	さとう				こまつな にんじん	もやし えのきたけ	
	かしわもち	しょうしんこ さとう みずあめ	あぶら	あずき				
エネルギー (kcal) 小 669 中 816	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 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 <small>い</small>		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	
	清見オレンジ <small>きよみ</small>						きよみオレンジ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
エネルギー (kcal) 小 595 中 743								
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	
	豚肉と大豆の揚げ煮 <small>ぶたにく だいす あ に</small>	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		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			
エネルギー (kcal) 小 599 中 753								
11日 (月)	ごはん	こめ						
	中華風たまごスープ <small>ちゅうかふう</small>	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	
	春巻 <small>はるまき</small>	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	だいす		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	
	厚揚げの回鍋肉 <small>あつあ ほういこーろー</small>	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			
エネルギー (kcal) 小 625 中 783								
12日 (火)	ごはん	こめ						
	春野菜の煮物 <small>はるやさい にもの</small>	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 だいす	こんぶ	にんじん	こんにゃく たけのこ ぶき	
	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			
エネルギー (kcal) 小 672 中 872								
13日 (水)	大麦めん <small>おおむぎ</small>	こむぎこ おおむぎこ						
	かしわ汁 <small>しる</small>			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	
	大豆コロッケ <small>だいず</small>	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	だいす				
	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			
エネルギー (kcal) 小 696 中 915								
14日 (木)	ごはん	こめ						
	高野豆腐入り親子煮 <small>こうやどうふ い おやこに</small>	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	
	鉄火みそ <small>てっか</small>	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	
	風味漬 <small>ふうみ づ</small>						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			
エネルギー (kcal) 小 587 中 736								
15日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	野菜汁 <small>やさいしる</small>	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	
	鮭チーズフライ <small>さけ</small>	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ チーズ だいす				
	春色サラダ <small>はるいろ</small>		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			
エネルギー (kcal) 小 627 中 797								

18日 (月)	ごはん	こめ						コシヒカリ給食の日
	みそワタンスープ	こめ じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん いら	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	じゃがいもでんぷん 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	
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 とうもろこしでんぷん		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	タピオカでんぷん さとう	あぶら	たまご チーズ				
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぷん	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	
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 じゃがいもでんぷん	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	
中 737	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						ペにあまなつ	
中 789	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 とうもろこしでんぷん タピオカでんぷん じゃがいもでんぷん	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	キャッサバでんぷん さとう					ひゅうがなつ	
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	
中 766	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
	あさりとうふ 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	じゃがいもでんぷん 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			
中 766	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (水)	ごはん	こめ						
	どん く マーボー丼(具)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	はるさめ 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	
中 760	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	
	かんそうこざかな (中) 乾燥小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
中 773	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	とうもろこしでんぷん じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	
	い くき ごま入り莖わかめのサラダ		あぶら ごま		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
中 724	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			