



日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきとどのえのもとになる	
1 (月)	【こどもの日 献立】 ごはん 牛乳 さわらのてりやき ごぼうサラダ すましじる かしわもち	ごはん さとう でんぶん	牛乳 さわら	しょうが	708 23.9 2.3
2 (火)	にくじるうどん 牛乳 ささかまぼこおちゃこもあげ たけのことあつあげのもの	ソフトめん あぶら でんぶんこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ささかまぼこ あつあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しめじ りよくちや たけのこ	609 24.3 2.9
3 (水)	憲法記念日				
4 (木)	みどりの日				
5 (金)	こどもの日				
8 (月)	ごはん 牛乳 あげだしとうふ いそのかおりあえ じゃがいものそばろに	ごはん さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも さとう でんぶん あぶら	牛乳 とうふ とりにく だいず のり とりにく とりにく	しょうが こまつな もやし にんじん しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	689 24.2 1.8
9 (火)	ぶたにくのわふうだうどん 牛乳 やさいかきあげ あまなつみかんゼリーあえ	ソフトめん でんぶんこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ かつおぶし	にんじん ねぶかねぎ こまつな たまねぎ にんじん ごぼう あまなつみかん みかん りんご	654 24.3 1.9
10 (水)	チキンカレー はっこうにゅう チキンナゲット児童②職員③ だいこんとかいそうのサラダ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら あぶら さとう	牛乳 とりにく だっしふんにゅう とりにく ぶたにく わかめ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト りんご だいこん きゅうり	712 22.0 2.7
11 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ひじきとだいずのいために たまねぎのみそしる	ごはん さとう でんぶん さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ たまねぎ ねぶかねぎ	637 24.9 2.7
12 (金)	ミルクパン 牛乳 ほきのチーズやき イタリアンサラダ ミネストローネ	パン さとう あぶら さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 ほき チーズ だいず だっしふんにゅう 牛乳 ベーコン	たまねぎ とうもろこし キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト	598 26.9 2.8
15 (月)	ブルコギどん 牛乳 わかめスープ フルーツポンチ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま さとう	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ にら たまねぎ みかん バインアップル もも ナタデココ りんご	606 20.4 2.3
16 (火)	みそラーメン 牛乳 たこやき児童②職員③ にんじんサラダ	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく なんと みそ たこ たまご かつおぶし あおさ ツナ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ とうもろこし キャベツ ねぶかねぎ にんじん キャベツ	618 22.0 2.9
17 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのもの チンゲンサイのスープ	ごはん さとう ごま さとう あぶら でんぶん	牛乳 とりにく みそ さつまあげ とうふ	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ えのきたけ きくらげ	639 24.6 2.8
18 (木)	ごはん 牛乳 ほっけフライ(ソース) もやしのナムル にらたまスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	牛乳 ほっけ あぶらあげ たまご とうふ	きゅうり にんじん もやし にら たまねぎ	593 21.0 2.2
19 (金)	ピザトースト 牛乳 きゅうりとくきわかめのサラダ コーンポタージュ	パン あぶら さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 ベーコン チーズ くきわかめ とりにく 牛乳 なまクリーム いんげんまめ	たまねぎ ピーマン トマト パセリ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	596 23.5 2.6
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。「県産品を食べましょう。」					
22 (月)	ごはん 牛乳 あじのスタミナやき ぶたにくとピーマンのいためもの ちゅうかスープ	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 あじ ぶたにく とうふ	にんにく たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぶかねぎ	580 26.9 2.2
23 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 きびなごフライ児童②職員③ フレンチサラダ	スパゲッティ オリーブオイル さとう こめこ さとう あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ きびなご	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	696 31.6 2.0
24 (水)	ごはん 牛乳 エビシューマイ①・2年①、3～6年・職員② のりごまあえ とうふのちゅうかに	ごはん こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 えび ぶたにく たまご だいず のり ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	727 23.4 2.9
25 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげオニオンソース きゅうりとツナのすのもの じゃがいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ツナ わかめ つのまた すぎのり みそ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねぶかねぎ	673 24.1 2.3
26 (金)	しょうパン 牛乳 キーマカレー やさいのクリームスープ フルーツヨーグルトあえ	パン あぶら オリーブオイル さとう	牛乳 とりにく 牛乳 ベーコン いんげんまめ ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ みかん もも バインアップル	672 28.0 2.6
29 (月)	振替休業日				
30 (火)	ごもくタンメン 牛乳 あげぎょうざ児童②職員③ わかめサラダ	ソフトめん あぶら でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	牛乳 とりにく なんと ぶたにく とりにく たまご わかめ	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しめじ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	587 18.9 3.1
31 (水)	ごはん 牛乳 いかのレモンソースかけ はるさめサラダ だいこんのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	牛乳 いか あぶらあげ ベーコン とうふ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ にんじん だいこん にんじん	624 23.0 2.7
物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。					