



日	献立名	牛にゅう	賞の仲間 熱や力の元になる		糖の仲間 血や肉になる		糖の仲間 体の調子を整える		その他 調味料など		小学生 (10歳児)	中学生 (12歳児)
			ごはん	さとう	ぶた肉	牛にゅう	しょうが, 玉ねぎ, キムチ, ねぎ, にんにく, もやし	しょうゆ, 酒, しょうゆ	塩, 酢, しょうゆ, からし	676 kcal	845 kcal	
2月	豚キムチ丼	○	ごはん	さとう	ぶた肉	牛にゅう	しょうが, 玉ねぎ, キムチ, ねぎ, にんにく, もやし	しょうゆ, 酒, しょうゆ	塩, 酢, しょうゆ, からし	27	33.3	
	パンサンデー		はるさめ	さとう, ごま油	たまご	ハム	にんじん, キャベツ, きゅうり	塩, 酢, しょうゆ, からし	19	23.4		
	オレンジゼリー		さとう		寒天		オレンジジュース	水	3	3.6		
3火	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					592 kcal	740 kcal	
	いわしのかば焼き				いわしのかば焼き					21	26.1	
	おひたし				かつお節	キャベツ, こまつな, にんじん	しょうゆ, みりん		12	15.0		
	すまし汁				わかめ, にぼし	えのきたけ, ねぎ, にんじん	しょうゆ, 塩, 水		2	2.5		
4水	ナポリタン	○	スパゲッティ, バター		ぶたミンチ, ベーコン, 牛にゅう	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, にんにく, しょうが, しめじ	ケチャップ, トマトソース, 味噌ソース, 黒酢ソース, こしょう			492 kcal	615 kcal	
	ツナサラダ		あぶら		ツナ		きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, だいこん	酢, 塩, こしょう		19	23.5	
	カルピスかん		さとう			乳酸菌飲料, 牛乳, 寒天		水		17	21.6	
5木	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					594 kcal	743 kcal	
	ヤンニョムチキン		かたくり粉, あぶら, さとう		とり肉, みそ	にんにく	塩, 酒, ケチャップ, 酢, しょうゆ			28	34.7	
	チョレギサラダ		さとう, ごま油			もやし, きゅうり, キャベツ, だいこん, にんにく	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう			17	21.5	
	豆腐チゲスープ		ごま油		ぶた肉, とうふ, みそ	キムチ, にんじん, しめじ, こまつな, にんにく, しょうが	水, 煮干しだし			2	2.9	
6金	菜ごはん	○	ごはん, わぎ		牛にゅう					564 kcal	705 kcal	
	肉じゃが		じゃがいも, 油, さとう		ぶた肉, にぼし	玉ねぎ, にんじん, しょうが, いんげん	しょうゆ, 酒, みりん, 水			22	27.4	
	雑煮あえ				焼きのり	こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ, みりん			15	19.1	
9月	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					688 kcal	860 kcal	
	鶏肉のレモン風味		かたくり粉, あぶら, さとう		とり肉	レモン	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, みりん			27	33.6	
	ほうれん草の和えもの				ピーナッツ	ほうれん草, もやし	しょうゆ			27	33.8	
10火	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					680 kcal	850 kcal	
	豚肉と大根の煮物		こんにゃく, あぶら, さとう, ごま油		ぶた肉	だいこん, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 塩			24	30.1	
	かみかみきゅうりもみ		あぶら, さとう		さきいか, わかめ	きゅうり, にんじん, 切干しだいこん	酢, 塩, 水			19	23.7	
12木	ポークカレー	○	ごはん, 薄力粉, あぶら, じゃがいも		ぶた肉	牛にゅう	玉ねぎ, にんにく, にんじん	塩, こしょう, カレールウ		640 kcal	800 kcal	
	マヨネーズ				ツナ		えだまめ, ブロッコリー, コーン	こしょう		27	33.3	
	ぶんだん						ぶんだん			25	31.1	
13金	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					783 kcal	979 kcal	
	お米のささみカツ				おこめ, ささみカツ					22	27.8	
	いとうりサラダ		さとう, あぶら		かつお節	キャベツ, にんじん, コーン, 青ピーマン, えだまめ	塩, こしょう, 酢, しょうゆ			24	29.9	
	鉄人スーフ		じゃがいも		ベーコン	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, いんげん	塩, こしょう			2	2.6	
16月	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					575 kcal	719 kcal	
	マーボー豆腐		あぶら, さとう, かたくり粉		とうふ, ぶたミンチ, みそ	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	塩, こしょう, にんにく, しょうゆ, トウバンジャン			22	28.0	
	かいどうサラダ		さとう		海藻ミックス	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, しょうゆ			16	20.5	
17火	牛乳かん	○	さとう		牛乳, 寒天		水			2	2.3	
	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					514 kcal	642 kcal	
	タイビーエン		はるさめ, ごま油		ぶた肉	はくさい, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, しょうが	塩, こしょう, 酒, しょうゆ			20	24.4	
18水	ジャンバラヤ	○	ごはん, さとう, 油		ぶたミンチ	牛にゅう	玉ねぎ, 青ピーマン, にんじん, しょうが, にんにく	塩, ケチャップ, チリパウダー, カレー粉		554 kcal	693 kcal	
	小松菜ナムル		ごま油, さとう				こまつな, にんじん, もやし, にんにく	塩, しょうゆ		20	25.5	
	わかめスープ		かたくり粉		わかめ, とうふ			コンソメ, しょうゆ, こしょう		18	23.1	
19木	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					618 kcal	772 kcal	
	シラのフレック焼き		★マヨネーズ, パン粉, コーンフレック		しいら, チーズ			塩, こしょう		30	38.1	
	ひじきのマリネ		さとう, あぶら		ひじき, ちくわ	にんじん, きゅうり, コーン	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう			17	21.6	
	☆ほかほか生巻みそ汁		さつまいも		とうふ, みそ, にぼし	しょうが, だいこん, ねぎ				2	2.9	
20金	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					658 kcal	822 kcal	
	わかめごはん				わかめ	牛にゅう				21	25.7	
	手作りコロッケ		油, さとう, じゃがいも, 中力粉, パン粉, マヨネーズ		ぶたミンチ, 牛乳	玉ねぎ, にんじん	塩, こしょう, みりん, しょうゆ			24	30.5	
	バリバリサラダ		ぎょうざの皮, 油		ハム		レタス, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	酢, 塩, こしょう		2	2.1	
24火	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					559 kcal	699 kcal	
	千りコンカン				だいた, ぶたミンチ	コーン, 玉ねぎ, にんじん, にんにく	ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, チリパウダー			23	28.2	
	キャベツのぶしゅかんあえ					キャベツ, きゅうり, にんじん	ぶしゅかんす, しょうゆ			15	18.4	
25水	◆カレーとぼろ丼	○	ごはん, さとう, 油		とりミンチ, たまご	牛にゅう	しょうが, にんじん, ごぼう	酒, カレー粉, しょうゆ		712 kcal	890 kcal	
	鉄カルサラダ		さとう, ごま油		ひじき		こまつな, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酢, 塩		21	25.7	
	大学いも		さつまいも, あぶら, 水あめ					水, しょうゆ		36	45.2	
26木	ミートスパゲッティ	○	スパゲッティ, あぶら, さとう		ぶたミンチ, 牛にゅう		玉ねぎ, にんじん, いんげん, 干し椎茸	塩, こしょう, しょうゆ		452 kcal	565 kcal	
	マセドアンサラダ		じゃがいも, マヨネーズ				にんじん, きゅうり	食塩, こしょう混合		18	22.1	
	ゆずゼリー		さとう, はちみつ		寒天		ゆず	水		17	21.7	
27金	ごはん	○	ごはん		牛にゅう					684 kcal	855 kcal	
	ふかふかフライ		かたくり粉, あぶら, さとう		ふか	しょうが		酒, しょうゆ, みりん		27	34.0	
	しのだあえ		さとう		ちくわ, 油揚げ	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり	しょうゆ			24	30.1	
	かぼちゃのみそ汁				油揚げ, にぼし, みそ	かぼちゃ, こまつな, しめじ, ねぎ	水			2	2.6	

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。 ◆は新メニューです。
 ☆は令和7年度朝ごはんコンテストメニューの受賞作品です。