

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年平均栄養量 エネルギーたんぱく質 キロカロリー グラム	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他		
1	月			ごはん レンファンタン【卵】 ブルコギ 【乳】 狭山茶ケーキ【小麦】	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 油 砂糖 小麦粉	鶏卵 豚肉 おから 豆乳	しめじ とうもろこし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん いら	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 こしょう ベーキングパウダー 粉茶	664	26.3
2	火	子どもの日		中華風吹き込みごはん 吹き流し汁 鶏肉の塩から揚げ 【乳】 かしわ餅	米 もち米 ごま油 砂糖 油 ビーフン 油 片栗粉	焼き豚 豚肉 かまぼこ 鶏肉	干しいたけ にんじん たけのこ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんにく	塩 酒 しょうゆ 混合削り節 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酒	679	26.0
8	月			ごはん キャベツのクリームシチュー【乳 小麦】 ハンバーグ和風ソース 【乳】 小松菜とコーンのソテー	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 片栗粉 油	豚肉 牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん いら 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう スープストック みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	670	25.4
9	火	郷土料理 広島県		鯛めし 大平汁 お好み揚げ【卵 小麦 えび】 【乳】 冷凍みかん	米 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖	真鯛 油揚げ 鶏肉 生揚げ えび たこ ちくわ 鶏卵	にんじん 大根 にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく キャベツ にんじん 生姜 みかん	酒 だし昆布 みりん しょうゆ 混合削り節 みりん 酒 塩 しょうゆ 酒 塩 ケチャップ ソース	663	23.8
10	水			ごはん 磯煮 豚肉のマスタード焼き 【乳】 三色ごまあえ	米 油 砂糖 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 さつま揚げ ひじき 豚肉	にんじん 干しいたけ 小松菜 こんにゃく にんにく もやし にんじん 小松菜	混合削り節 酒 しょうゆ マスタード しょうゆ ワイン みりん 塩 しょうゆ 酒	613	30.3
11	木			鶏南蛮うどん { 地粉うどん【小麦】 鶏南蛮うどん汁 青のりポテト 親子豆サラダ ヨーグルト【乳】	砂糖 油 じゃがいも 大豆 ヨーグルト	鶏肉 青のり 大豆 ヨーグルト	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 えだ豆 小松菜 もやし にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 一味唐辛子 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	645	25.2
12	金			ポーカカレー { 発芽玄米入りごはん ポーカカレー【乳 小麦】 鶏肉の塩麹焼き 【乳】 キャベツと水菜のサラダ	米 玄米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース 塩麹 しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	665	26.2
15	月			ごはん 鶏肉とたけのこの土佐煮 ツナのさんが焼き【小麦】 【乳】 ポテトサラダ	米 油 砂糖 砂糖 ごま パン粉 マヨネーズ(ノンエック) じゃがいも	鶏肉 油揚げ さつま揚げ ツナ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん にんじん えだ豆	みりん しょうゆ 酒 かつお節 塩 こしょう	687	30.9
16	火			チャーハン おこげのスープ いかのコーンフ레이크焼き【乳 小麦】 【乳】 プリン	米 油 ごま油 おこげ 片栗粉 パン粉 コーンフ레이크 マヨネーズ(ノンエック)	豚肉 鶏肉 いか 粉チーズ	にんじん とうもろこし 長ねぎ えだ豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ いら たけのこ	塩 酒 中華スープの素 こしょう しょうゆ チキンガラ コンソメ こしょう しょうゆ 塩 こしょう	671	26.9
17	水	はすび		きな粉揚げパン ミートボールのトマト煮込み 【乳】 カラフルサラダ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	きな粉 ミートボール 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ ソース スープストック ワイン 酒 こしょう しょうゆ 酢	687	22.8
18	木			ごはん わかめのみそ汁 グリーンピース入りコロケ【乳 小麦】 【乳】 切り干し大根の塩昆布炒め	米 油 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 油	油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豚肉 脱脂粉乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 玉ねぎ グリンピース	混合削り節 塩 酒 しょうゆ こしょう	676	23.5
19	金			中華丼 { ごはん 中華丼の具【卵 えび】 餃子【小麦】 春雨サラダ	米 油 片栗粉 春雨	豚肉 えび うすら卵 肉餃子	生姜 長ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲン菜	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	629	24.1
22	月			ごはん 高野煮 かつおのごまからめ 【乳】 もやしと小松菜のおひたし	米 油 砂糖 油 砂糖 ごま 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 かつお	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう 生姜 もやし 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 混合削り節 しょうゆ 酒 みりん 混合削り節 しょうゆ みりん	645	30.4
23	火			チキンライス ガーリックスープ シーフードグラタン【乳 小麦 えび】 【乳】 パインゼリー	米 油 油 じゃがいも マカロニ バター 油 小麦粉 パインゼリー	鶏肉 ベーコン えび いか 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん せり 小松菜 玉ねぎ しめじ	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ こしょう 赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	655	24.9
24	水			ごはん 豚汁 鶏肉のレモンソース 【乳】 ベーコンとチンゲン菜のソテー	米 油 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 油	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 長ねぎ	混合削り節 レモン果汁 塩 酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	669	26.6
25	木			やきそば【小麦】 ウインナー 揚げ大豆サラダ 【乳】 米粉ドッグ【卵】	中華めん 油 油 片栗粉 米粉ドッグ(チョコ)	豚肉 青のり ウインナー 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ キャベツ 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう ソース ドレッシング(パンパンジー)	648	26.3
26	金			ハヤシライス { ごはん ハヤシルウ【乳 小麦】 ほうれん草とチーズのオムレツ【卵 乳】 【乳】 海藻サラダ	米 油 ハヤシルウ じゃがいも ほうれん草とチーズのオムレツ 海藻	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しめじ	コンソメ ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン ドレッシング(おろししょうゆ)	664	24.1
29	月			ごはん 韓国風卵スープ【卵】 トッポギ【乳】 【乳】 チャブチェ	米 ごま油 油 ごま油 砂糖 トッポギ ごま油 ごま 春雨	わかめ 豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ 豚肉	にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんにく	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 しょうゆ みりん コチュジャン	643	27.1
30	火			ごはん 肉じゃが さばの香味焼き 【乳】 磯香あえ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま のり	豚肉 豆腐 さば のり	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん 長ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 混合削り節 しょうゆ みりん	659	26.9
31	水			食パン【乳 小麦】 チョコクリーム【乳】 【乳】 ニョッキのクリームスープ【乳 小麦】 【乳】 タンドライーチキン 【乳】 じゃこサラダ	食パン チョコクリーム ポテトニョッキ にんじんニョッキ 油 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ 小松菜	塩 コンソメ こしょう 塩 カレー粉 ワイン しょうゆ ケチャップ しょうゆ 酒	644	29.6

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんが、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすび

平均栄養量		659	26.4
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

かしわ餅

かしわ餅は江戸時代の江戸で生まれたといわれ、かしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫にわたって繁栄し、家系が絶えないことを願う意味があるとされています。子ども達の成長と一族の繁栄を願い、子どもの日に、かしわ餅を食べるようになりました。
東北・北陸・山陰地方などでは端午の節句には「ちまき」を用いる地域があります。

大平汁(おおひらじる) 【広島県郷土料理】

名前の由来は、膳にのせる時に、大きくて平たい器に入れたからといわれています。煮物ですが、汁ごといただくのが特徴です。祭りや人が集まる時に作られています。大根、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類と鶏肉、こんにゃく、干しいたけ、生揚げなどを乱切りにして、だし汁、しょうゆ、砂糖などで味付けしたものです。