



ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜・副 菜・デ ザート	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく 質 g	ラ ン テ ル ー ム
				ねつやちから になるもの	ちやきんにく をつくるもの	からだのちょうし をととのえる		
10	火	ななくさスープ ぞうすい	いかのマリネ れんこんポテトチップス	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく こんぶ	にんじん だいこん かぶ はくさい こまつな れんこん	602 25.8	2-3
11	水	みそけんちんうどん	おしるこ くきわかめとじゃがいもソテー	うどん さとう しらたまこ ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ くきわかめ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	573 20.2	
12	木	かてめし	ゼリーフライ くだもの はくさいときのこのしょうがスープ	こめ じゃがいも こむぎこ はるさめ パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご こうやとうふ とりにく おから こんぶ	ごぼう にんじん いんげん ながねぎ しめじ えのき はくさい	541 20.7	2-1
13	金	スープカレー	シーザーサラダ くだもの	こめ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ パン	ぎゅうにゅう チーズ とりにく シヨルダーベーコン	セロリ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	642 23.3	2-2
16	月	あずきごはん	さばのあまからあげ とんじる 小正月(もちばなだんご)	こめ もちごめ こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あずき さば ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう	647 18.4	2-3
17	火	ちゅうかなごはん	ちくわのてんぷら たまごスープ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご とりにく	オイスター たけのこ にんじん こまつな はくさい ながねぎ	546 22.7	2-4
18	水	ほうれんそうパン	ふゆやさいのクリームシチュー コーンサラダ やきりんご	ほうれんそうパン あぶら さつまいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく エビ チーズ クリーム	セロリ パセリ にんじん キャベツ しめじ りんご	675 23.4	6-1
19	木	ごはん・たまごみそ	ちくぜんに きゅうりのなんばんづけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん	567 22.6	6-2
20	金	だいかんうどん	ツナポテトオムレツ こまつなともやしのおひたし	うどん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ チーズ ぶたにく	しいたけ ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	542 25.5	6-3
23	月	ごはん・ えのきつくだに	ほうれんそうコロケ キャベツ みそしる	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ	えのきたけ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん	674 21.9	2-4
24	火	やきピロシキパン	ボルシチ くだもの	パン あぶら はるさめ さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	セロリ パセリ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	547 23.5	5-1
25	水	ごはん	わかさぎのからあげ さつまじる もやしのカレーごまずあえ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく とうふ	にんにく しょうが こまつな にんじん だいこん ながねぎ	540 20.8	5-2
26	木	スパゲッティ ミートソース	キャベツとこまつなサラダ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	セロリ ピーマン にんじん こまつな キャベツ りんご	658 23.4	5-1
27	金	ひじきごはん	まさごあげ かきたまじる	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ひじき エビ とうふ ちりめん	にんじん いんげん しいたけ はくさい ながねぎ こまつな	631 30.1	5-1
28	土	だいこんカレー	ポテトガーリックサラダ くだもの	こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	セロリ パセリ にんじん だいこん キャベツ こまつな	736 22.4	5-3
31	火	ごまみそうどん	ポテトもち やさいなムル	うどん さとう ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チーズ にぼし	しいたけ にんじん ながねぎ こまつな だいずもやし	632 21.9	4-1



## 日野市食育シンボルマーク「ペロッタ君」です。

ペロッタ君のように子供たちが好き嫌いをしないで、いつもおいしく何でも「ペロツ」と食べてほしいとの願いがこめられています。自分の体は、【自分の食べたもので食べたように】つくられていきます。今年も、毎日の給食をしっかりと食べることを意識していきましょう。ご家庭でも、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

