



| 日 | 献立名 | 主に体をつくる(赤) | 主に熱や力のもとになる(黄) | 主に体の調子を整える(緑) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-----------|--|---|--|---|-------|-------|------|
| 1 (水) | ミルクロール れんこんメンチカツ★ カラフルサラダ コーンポタージュ | 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳 | 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム | れんこん たまねぎ ごぼう にんじん プロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ | 597 | 23.8 | 25.2 |
| 2 (木) | ごはん さんみやき ひじきのいたために とりやさいどん | さつまあげ ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ | 米 ごま油 さとう 油 さとう うどん さとう | ねぎ しょうが にんにく こんにゃく にんじん さやいんげん はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく | 595 | 26.3 | 15.9 |
| 3 (金) | にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ わかめスープ | 豚肉 牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ | 米 白麦 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま | しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな れんこん たまねぎ にんじん ねぎ | 638 | 23.6 | 21.6 |
| 6 (月) | ごはん お月見献立 きんぴらいりとりつくね もやしとえだまめのすのもの さといもとうずらたまごのうまに デザート(おつきみゼリー) | 鶏肉 豆腐 大豆たん白 かまぼこ 厚揚げ うずら卵 寒天 | さとう 油 豚ゼラチン ごま さとう さといも さとう さとう | たまねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん果汁 ブルーベリー果汁 | 668 | 25.9 | 20.9 |
| 7 (火) | ごはん ぶたにくのレモンだれ きりぼししたいこんのごまマヨあえ★ とうふのみぞしる | 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ | 米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま | レモン果汁 切干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | 642 | 25.3 | 25.3 |
| 8 (水) | バターロール マカロニのミートグラタン もやしのスープ フルーツポンチ | 脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 チーズ 牛肉 鶏肉 豆乳ゼリー(豆乳) | 小麦粉 さとう マーガリン 油 マカロニ さとう 豆乳ゼリー(さとう) さとう | にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい にんじん こまつな みかん バイナップル 黄桃 | 613 | 24.6 | 20.0 |
| 9 (木) | むぎごはん ワインナー ^{6年生} はなやさいサラダ チキンカレー | ワインナー 鶏肉 | 米 白麦 ごまドレッシング 油 ジャガイモ カレールウ | プロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー | 723 | 24.0 | 27.8 |
| 10 (金) | ごはん 目の愛護デー献立 さばのピリからだれ ゆかりあえ かぼちゃのみぞしる | さば 油揚げ みそ | 米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう | レモン しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ | 636 | 25.5 | 23.1 |
| 14 (火) | 運動会の振替休日(もし雨天で運動会がこの日に延期となつても、給食はありません。お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 15 (水) | ごはん スタミナいため とうにゅうみそスープ デザート(ブルーベリータルト) | 豚肉 絹ごし豆腐 豆乳 みそ 豆乳 大豆粉 | 米 油 さとう ごま でんぶん ごま油 さとう 米粉 ショートニング 油 水あめ | にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にら りんご だいこん にんじん えのきだけ ねぎ ブルーベリー果汁 | 625 | 24.8 | 19.2 |
| 16 (木) | ごはん ふくらぎのもみじソース もやしのごまあえ かきたまみぞしる 6年生体育大会 給食なし | ふくらぎ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ | 米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 花麩 | だいこん にんじん ゆず果汁 もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな | 635 | 27.6 | 24.8 |
| 17 (金) | ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ 6年生体育大会 予備日 給食なし | 鶏肉 水餃子(豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉) チーズ | 米 でんぶん 米粉 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子(豚脂 油 小麦粉 ミックス粉 さとう) | しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 水餃子(キャベツ ねぎ しょうが) もやし チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ | 608 | 21.4 | 18.9 |
| 20 (月) | ごはん わかさぎフリッター★ しめじのおかかあえ みそおでん | わかさぎ 沖あみ あおさ かつおぶし 鶏肉 ちくわ がんも みそ | 米 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう | しめじ ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく | 625 | 26.7 | 22.1 |
| 21 (火) | れんこんいり (むぎごはん) かぎゅうビビンバ(ぐ) こまつなのナムル まこもいりちゅうかスープ かぼくがたヨーグルト 津幡献立 | 牛肉 のり 絹ごし豆腐 ヨーグルト | 米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油 | にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん まこもだけ ねぎ | 587 | 22.8 | 16.4 |
| 22 (水) | はいがパンズ オムレツ スマグティナポリタン あきやさいのチャウダー | 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳 | 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 油 スマグティ 油 油 さつまいも 米粉 バター | たまねぎ にんじん ピーマン トマト れんこん たまねぎ にんじん | 614 | 23.2 | 23.9 |
| 23 (木) | ごはん はるまき ちゅうかあえ たんたんめん | 豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ | 米 はるさめ 脂肪 小麦粉 油 水あめ でんぶん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし | 619 | 21.4 | 20.7 |
| 24 (金) | ごはん だいすとじゃがいもののりしお★ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじ くだもの(りんご) | 大豆 青のり 鶏卵 豚肉 高野豆腐 | 米 じゃがいも 大豆油 でんぶん 米粉 さとう | たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ りんご | 659 | 26.8 | 24.2 |
| 27 (月) | ごはん シューマイ パンサンスウ マーポーどうふ | 豚肉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ | 米 でんぶん 脂肪 さとう 油 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油 | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん にら 干ししいたけ ねぎ | 638 | 25.1 | 23.1 |
| 28 (火) | わかめごはん あじのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ キャベツとあつあげのみぞしる デザート(メープルカッパーケーキ) | わかめ あじ さつまあげ 厚揚げ みそ 豆乳 大豆粉 | 米 白麦 でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう 米粉 さとう 水あめ 油 ショートニング メープルシロップ | にんにく こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ りんご | 699 | 27.0 | 23.5 |
| 29 (水) | こめこミルクロール チリコンカン プロッコリーのツナあえ ラビオリのスープ | 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 いんげん豆 ツナ ラビオリ(豚肉) | 米 麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 さとう 米粉 ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ ラビオリ(小麦粉 油 パン粉) | たまねぎ にんにく きゅうり プロッコリー たまねぎ ラビオリ(たまねぎ) はくさい もやし にんじん | 590 | 28.6 | 22.4 |
| 30 (木) | あきのかおりごはん いわしのみぞれに すのもの とんじる | 油揚げ いわし わかめ 豚肉 みそ | 米 白麦 さとう さとう でんぶん さとう さとう | ごぼう にんじん しめじ だいこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ | 610 | 26.5 | 20.4 |
| 31 (金) | むぎごはん かぼちゃひにくフライ フレンチサラダ ハヤシライス デザート(かぼちゃのプリン) | 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳 | 米 白麦 さとう 脂肪 でんぶん パン粉 小麦粉 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉 さとう でんぶん | かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ | 704 | 22.8 | 22.3 |

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

| 栄養価平均 (中学生) | エネルギー 634kcal | たんぱく質 15.9% | 脂肪 31.5% | カルシウム 356mg | 鉄 3.3mg | レチノール当量 257μg | ビタミンB1 0.54mg | ビタミンB2 0.56mg | ビタミンC 24mg | 食物繊維 4.9g | 塩分 2.6g | マグネシウム 86mg | 亜鉛 2.9mg |
|----------------|------------------|----------------|-------------|----------------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------|--------------|------------|----------------|-------------|
|----------------|------------------|----------------|-------------|----------------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------|--------------|------------|----------------|-------------|