

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 (火)	ごはん 野菜いろいろ肉団子 ナムル 韓国風すき焼き	鶏肉 豚肉、焼き豆腐	米 ごま、 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、ごま油	玉ねぎ、にんじん、えだまめ、くわい、ねぎ、しょうが、キャベツ、りんご ほうれんそう、にんじん、もやし にんにく、しょうが、りんご、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	609	22.9	18.1
2 (水)	ミルク食パン/チョコクリーム 鶏肉のトマトソース ブロッコリーと豆のサラダ コンソメジュリアン	鶏肉 ベーコン	ミルク食パン/チョコクリーム でんぷん、大豆油、さとう、サラダ油 いんげん豆、エジフト豆、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、にんにく ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし だいこん、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン	589	16.1	25.3
3 (木)	ごはん たまご焼き 厚揚げのみそ炒め 沢煮焼	鶏卵 厚揚げ、みそ 豚肉	米 サラダ油、さとう ごま油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン だいこん、ごぼう、たけのこ、にんじん、みつば	604	24.1	21.7
4 (金)	能登牛のビビンバ (妻ごはん) 多菜パオズ わかめと豆腐のスープ	牛肉 豚肉、鶏肉、ひじき わかめ、絹ごし豆腐	さとう、ごま油、ごま、サラダ油 米、白麦 でんぷん、パン粉、さとう、ごま油、小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、しょうが たまねぎ、しめじ、チンゲン菜	618	23.8	21.3
7 (月)	ゆかりごはん ねぎ焼きのお好み風 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	たらすりみ、いか、青のり、かつお節 うす揚げ 鶏卵、絹ごし豆腐	小麦粉、でんぷん、さとう、大豆油 さとう、サラダ油 でんぷん	ゆかり粉 しょうが、キャベツ、ねぎ 切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん 玉ねぎ、えのきだけ、みつば	626	23.6	21.8
8 (火)	ごはん いわしのかば焼き ★ おひたし 豚汁	いわし 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油、水あめ、さとう、ごま さとう じゃがいも	しょうが ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ だいこん、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	617	23.5	17.0
9 (水)	コロッパバーガー/(胚芽パンズ) 枝豆サラダ コンボタージュ 果物(巨峰)	豚肉、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ ひじき、ロースハム 鶏肉、牛乳	胚芽パンズ/じゃがいも、さとう、パン粉、サラダ油、大豆油 さとう、サラダ油 米粉、サラダ油、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、 えだまめ、もやし とうもろこし、玉ねぎ、パセリ 巨峰	690	24.3	28.1
10 (木)	ごはん えびしゅうまい チャブチェ 豆腐の中華風煮	えび、すりみ 牛肉 鶏肉、木綿豆腐	米 小麦粉、パン粉 春雨、サラダ油、さとう、ごま油 さとう、でんぷん、ごま油、サラダ油	玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ごまつな はくさい、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	632	26.2	18.9
11 (金)	ごはん さんまのみぞれ煮 ツナの酢の物 みそ汁	さんま ツナ、わかめ 厚揚げ、みそ	米 さとう、でんぷん さとう	だいこん レモン果汁、キャベツ、もやし ごまつな、玉ねぎ、にんじん、なめこ	583	23.8	18.0
14 (月)	鶏ごぼうちらし(すし飯) (鶏ごぼう) ちくわの磯辺揚げ あさり汁	鶏肉 すりみ、アオサ あさり、絹ごし豆腐、心かし	米、さとう さとう、サラダ油 でんぷん、さとう、サラダ油、小麦粉	ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが えのきだけ、ほうれんそう	649	24.2	20.5
15 (火)	ごはん 豚肉のくわやき ★ 五色和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 鶏卵 うす揚げ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	669	25.2	23.5
16 (水)	米粉バターロール カレーロール 海藻サラダ スープ煮 ウィンナー	鶏肉、豚肉 海藻、ツナ ウィンナー	米粉バターロール じゃがいも、さとう、小麦粉、マーガリン、サラダ油、パン粉、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、だいこん、いんげん 玉ねぎ、みつば、にんじん	626	21.2	25.7
17 (木)	親子丼 (妻ご飯) なすのなべしき焼き ごま汁	鶏卵、鶏肉 ちくわ、みそ 豚肉、みそ	でんぷん、さとう 米、白麦 ごま油、さとう、ごま もち、ごま	玉ねぎ、みつば、にんじん なす、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ にんじん、えのきだけ、ねぎ	702	30.6	19.4
18 (金)	ごはん ハタハタの空揚げ ★ 磯香和え きりたんぽ汁 デザート(お米とりんごのタルト)	ハタハタ のり 鶏肉、うすあげ 豆乳	米 さとう、でんぷん、大豆油 さとう あきたこまち米 米粉、水あめ、サラダ油、でんぷん、さとう	パプリカ キャベツ、ごまつな、もやし ごぼう、にんじん、まいたけ、みつば りんご	701	23.4	23.0
23 (水)	代 休						
24 (木)	カレーピラフ(バターライス) フライドチキン オニオンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	(米、白麦、バター) サラダ油 小麦粉、大豆油 マカロニ 生クリーム、練乳、さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、にんじん、パセリ	687	26.5	24.6
25 (金)	ごはん 焼きぎょうざ パンサンスウ 担々麺	鶏肉、豚肉 ロースハム 豚肉、みそ	米 さとう、小麦粉、大豆粉 春雨、さとう、ごま油 中華麺、ごま油、ごま	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが きゅうり 玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、もやし	601	21.5	17.9
28 (月)	ごはん さばの生姜煮 チンゲン菜のおかか和え みそ汁	さば さつま揚げ、かつお節 うす揚げ、わかめ、みそ	米 さとう、でんぷん さとう	しょうが チンゲン菜、もやし、にんじん にんじん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ	573	23.0	17.0
29 (火)	妻ご飯 カレーライス ミモザサラダ デザート(青りんごゼリー)	豚肉 鶏卵	米、白麦 じゃがいも、サラダ油、カレールー サラダ油、さとう さとう	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ブルー ン キャベツ、ブロッコリー、きゅうり りんご果汁	724	24.2	23.6
30 (水)	キャロットパン ハンバーグのオニオンソース ごまドレッシングサラダ 白菜と春雨のスープ	鶏肉、豚肉、牛肉、卵白 かまぼこ 豚肉	キャロットパン サラダ油、さとう、パン粉 ごま、サラダ油、さとう 春雨	玉ねぎ れんこん、キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ	601	25.2	23.6

※ 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	636kcal	15.1%	30.0%	353mg	2.6mg	253μg	0.55mg	0.54mg	24mg	3.8g	2.5g	78mg	2.6mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg