

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 (月)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き れんこんきんぴら ★ 小松菜のごま汁	鶏肉 さつまいも うすあげ、みそ	米 さとう、ごま油、ごま、でんぷん、サラダ油 サラダ油、さとう もち、ごま	にんにく れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん だいこん、こまつな、にんじん	641	27.1	16.7
2 (火)	ちらしずし 花型豆腐ハンバーグ ひなまつり献立 菜の花のごま和え あさりのすまし汁 ひなあられ	かまぼこ、鶏卵 豆腐、鶏肉、おから あさり、絹ごし豆腐、ふかし 昆布、青のり	米、さとう さとう、でんぷん、植物油 ごま、さとう うるち米、さとう、でんぷん	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、いんげん たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく 菜の花、キャベツ、にんじん えのきたけ、みつば トマト、ほうれん草、パプリカ	596	24.1	15.8
3 (水)	★揚げパン お魚と野菜のステーキ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	きな粉 たら、 大豆、ベーコン	米粉ミルクロール、サラダ油、さとう サラダ油、でんぷん、さとう サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう	にんじん、とうもろこし、えだまめ、しょうが キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	638	24.1	28.7
4 (木)	ごはん ちくわの磯辺天ぷら もやしときゅうりの酢の物 鶏団子の塩鍋	ちくわ、青さ かまぼこ、わかめ 鶏肉、焼き豆腐	米 小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう でんぷん、パン粉、さとう、ごま油	もやし、きゅうり はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	636	22.6	21.3
5 (金)	ごはん 豆アジの南蛮漬 ★ ひじきとごぼうのサラダ めった汁 お祝いクレープ	豆あじ ひじき 豚肉、みそ 豆乳、豆乳粉末	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ さつまいも さとう、米粉、水あめ、でんぷん、植物油	ねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ いちご	658	25.0	21.6
8 (月)	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル 肉団子スープ 紫いもチップス ★	鶏肉 鶏肉、豚肉	米 でんぷん、大豆油、さとう ごま、ナムルドレッシング パン粉、でんぷん、春雨 さつまいも、さとう、油	にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ	624	24.2	19.4
9 (火)	麦ごはん あらびきウインナー グリーンサラダ ★カレーライス	ウインナー 牛肉	米、白麦 サラダ油、さとう サラダ油、じゃがいも、カレールウ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ブルーベリー、りんご	751	25.4	28.7
10 (水)	チーズクッパ しいたけ料理 豚肉のトマトソースかけ しいたけのクリームソテー コンソメジュリアン	豚肉 ベーコン	チーズクッパ でんぷん、大豆油、さとう マカロニ、サラダ油、生クリーム	トマト たまねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、とうもろこし たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	711	30.6	35.8
11 (木)	ごはん いわしの梅煮 小松菜の炒め物 みそけんちん汁 ★チョコプリン	いわし 鶏肉、木綿豆腐、みそ 大豆、牛乳	米 さとう、でんぷん ごま油、さとう ごま油 水あめ、さとう、でんぷん	しそ、梅 こまつな、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	685	28.2	21.5
12 (金)	ごはん 鶏そぼろと大豆のたまご焼き 味噌炒め 沢煮椀	鶏卵、鶏肉、大豆 鶏肉、みそ 豚肉	米 油、さとう、でんぷん サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、こまつな	582	24.0	18.7
15 (月)	広島菜とツナのそぼろごはん(ごはん) (具) 広島風お好み焼き 八寸 国産レモンゼリー 広島県献立	ツナ、鶏卵 たら、いか、青のり、かつお節 鶏肉	米 ごま油、さとう、ごま 小麦粉、さとう、でんぷん、大豆油 さつまいも、さとう 水あめ、さとう、でんぷん	広島菜 キャベツ、ねぎ、しょうが れんこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こんにゃく、いんげん レモン果汁	668	25.3	17.7
16 (火)	わかめごはん いか天ぷら ★ はりはり和え 肉うどん	わかめ いか 豚肉	米、白麦 小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう うどん、さとう	たくあん漬、キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう	681	25.4	16.6
17 (水)	バターロール ★鶏肉のコーンフレーク焼き 花野菜サラダ 卒業祝い献立 かぼちゃのポタージュ お米 de お祝いケーキ	鶏肉 ベーコン、牛乳 豆乳、豆乳粉末	バターロール パン粉、ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、水あめ、さとう さとう、サラダ油 サラダ油、バター、米粉、生クリーム さとう、米粉、水あめ、でんぷん、植物油	とうもろこし ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし かぼちゃ、たまねぎ いちご	753	27.4	32.5
18 (木)	肉味噌丼(麦ごはん) (具) チヂミ チンゲン菜のスープ	豚肉、赤みそ おから 絹ごし豆腐、あさり	米、白麦 ごま油、さとう 米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう、植物油、大豆油、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし にんじん、たまねぎ、にら チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	669	21.7	24.7
22 (月)	ごはん 春巻き ★ パンサンスウ 八宝菜	ロースハム 豚肉、いか、うすら卵	米 豚脂、植物油、さとう、小麦粉、大豆油 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	645	23.7	20.5
23 (火)	ごはん ふりかけのり さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 ★ さつまいものみそ汁	のり、かつおぶし さば、みそ さつまいも うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	694	26.7	22.6
24 (水)	フィッシュバーガー(胚芽パンズ) (たらフライ、チーズ) コールスローサラダ ポトフ	たら、スライスチーズ 豚肉、ウインナー	胚芽パンズ パン粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	700	30.4	32.8

※★マークがついた献立は、6年生のリクエスト献立から希望が多かったものです。(3日の揚げパン、9日のカレー、11日のチョコプリン、17日の鶏肉のコーンフレーク焼き) 味わって食べてください。

※ 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 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
	667kcal	15.4%	31.4%	108.9mg	3.2mg	273μg	0.58mg	0.56mg	25mg	4.5g	2.6g	87mg	3.0mg
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