

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
8 (木)	ごはん 豚肉のくわやき 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	豚肉 さつまあげ 大豆ペースト、うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、サラダ油	切り干し大根、にんじん、干ししいたけ、いんげん はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ	693	28.3	24.9
9 (金)	ごはん 能登産いかのから揚げ★ 小松菜とれんこんのサラダ 高野豆腐の卵とじ デザート(花見団子)	いか ハム 高野豆腐、鶏肉、かまぼこ、鶏卵	米 でんぷん、大豆油 ごま、さとう、野菜ドレッシング じゃがいも、さとう 米粉、さとう、でんぷん	小松菜、れんこん、にんじん 玉ねぎ、干ししいたけ、にんじん、みつば よもぎ	740	32.0	18.7
12 (月)	ゆかりごはん ソースコロケ わかめときゅうりのすのもの 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ、わかめ 絹ごし豆腐、うすあげ、みそ	米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう	しそ 玉ねぎ きゅうり、もやし なめこ、ほうれん草、にんじん	610	21.0	19.9
13 (火)	ハムピラフ(バターライス) (具) トマトミートオムレツ 春キャベツの Pasta サラダ 白菜とベーコンのスープ	ハム 鶏卵、鶏肉 鶏肉 ベーコン	米、白麦、バター サラダ油 でんぷん、サラダ油 マカロニ、コーンドレッシング	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、トマト キャベツ、とうもろこし にら、はくさい、きくらげ、もやし、にんじん	643	22.2	23.2
14 (水)	ミルクロール 入学・進級お祝い献立 ハンバーグのオニオンソース ブロッコリーとハムのサラダ コンソメジュリアン デザート(お祝いいちごゼリー)	脱脂粉乳、マーガリン 鶏肉、豚肉、大豆 ハム 鶏肉 豆乳、大豆	小麦粉、さとう さとう、ラード さとう、サラダ油 さとう、サラダ油、水あめ	玉ねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ、にんじん にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、だいこん、パセリ いちご	585	24.9	21.8
15 (木)	ごはん 鮭の白糍焼き 菜の花のごま和え あんかけうどん	鮭 鶏肉、ちくわ、うすあげ	米 米こうじ、玄米 ごま、さとう うどん、さとう、でんぷん	菜の花、キャベツ、にんじん 干ししいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	639	26.5	16.1
16 (金)	麦ごはん ハヤシライス かぼちゃチーズフライ キャベツのマリネ	牛肉 チーズ、牛乳、マーガリン	米、白麦 じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ パン粉、さとう、サラダ油、大豆油 サラダ油、さとう	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーン ピース、トマト かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん	679	20.0	20.2
19 (月)	ごはん さんまのおかか煮 水菜のはりはり和え 打ち豆汁★ デザート(ヨーグルト)	さんま、かつおぶし 昆布 豚肉、大豆、みそ 脱脂粉乳、寒天	米 水あめ、でんぷん さとう さといも さとう	しょうが 水菜、つぼ漬け、キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ	601	25.9	18.4
20 (火)	ごはん とり野菜献立 エビ寄せフライ だいこんとツナの和えもの とり野菜	エビ、すり身、卵白 ツナ 鶏肉、焼き豆腐、とり野菜みそ	米 パン粉、でんぷん、小麦粉、水あめ、なたね油、大豆油 さとう	玉ねぎ、グリーンピース だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく	592	26.3	16.3
21 (水)	米粉ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツのゼリー和え	脱脂粉乳、マーガリン 鶏肉、大豆、大豆たん白 ベーコン	小麦粉、米粉、さとう パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、さとう、大豆油 スパゲッティ、サラダ油 カクテルゼリー、マスカットゼリー	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト パイナップル、黄桃、みかん、バナナ	756	24.9	24.1
22 (木)	ごはん さばのみりん干し ひじきの彩り和え かきたま汁	さば ひじき、ハム 鶏卵、ふかし	米 さとう サラダ油、さとう、ごま でんぷん	キャベツ、にんじん、えだまめ 玉ねぎ、えのきだけ、みつば	645	26.0	25.3
23 (金)	ごはん 鶏肉のレモン風味 春雨の炒めもの 里山汁	鶏肉 豚肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 春雨、ごま油、さとう さといも	レモン 玉ねぎ、小松菜、赤パプリカ はくさい、えのきだけ、ごぼう、ねぎ	657	29.6	20.3
24 (土)	ナン キーマカレー あらびきウインナー 大根サラダ	牛肉、豚肉 ウインナー ハム	小麦粉、なたね油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ サラダ油、さとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、ブルー ン、りんご、トマト だいこん、きゅうり、にんじん	632	27.2	32.9
27 (火)	たけのこごはん 野菜かき揚げ★ ツナとわかめのレモン和え みそ汁	うすあげ 大豆 ツナ、わかめ 絹厚揚げ、みそ	米、白麦、さとう さつまいも、米粉、大豆油 サラダ油、さとう	たけのこ、干ししいたけ、にんじん、えだまめ 玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、小松菜、ごぼう ブロッコリー、もやし、レモン だいこん、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	628	24.4	20.4
28 (水)	胚芽パンズ 野菜いろいろ肉団子 かみかみ海藻サラダ★ 豆腐のスープ ハイチーズ	脱脂粉乳、マーガリン 鶏肉 海藻ミックス、糸かまぼこ 絹ごし豆腐、むきえび、豚肉 チーズ	小麦粉、米粉、さとう、小麦胚芽 ごま、さとう、なたね油 さとう、サラダ油 さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、くわい、ねぎ、しょうが、キャベ ツ、トマト、りんご、にんじん 切り干し大根、キャベツ、赤パプリカ ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、えのき	600	23.8	23.0
30 (金)	ごはん 多菜パオズ 回鍋肉(ホイコーロー) もやしのみそスープ	豚肉、鶏肉、ひじき 豚肉 鶏肉、みそ	米 小麦粉、でんぷん、パン粉、さとう、ごま油、かき油 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん ワンタン	キャベツ、玉ねぎ、しょうが にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ねぎ チンゲン菜、もやし、にんじん、とうもろこし、ねぎ	645	24.8	19.7

※ 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
学校給食摂取基準	647kcal	15.8%	30.0%	352mg	3.2mg	228μg	0.58mg	0.53mg	27mg	3.9g	2.7g	86mg	2.7mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg