

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
6 (木)	ごはん コーンフライ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	大豆たん白 チーズ 絹ごし豆腐、わかめ、ふかし、みそ	米 小麦粉、パン粉、フライミックス粉、油、さとう、大豆油	とうもろこし きゅうり、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	637	20.6	21.1
7 (金)	ごはん かつおのフライ 磯香和え 柳川風煮	かつお のり 牛肉、鶏卵	米 小麦粉、パン粉、大豆油 さとう さとう	こまつな、もやし、キャベツ 玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	632	29.0	17.6
10 (月)	ごはん 春巻き パンパンジーサラダ 水ギョウザのスープ	豚肉、ひじき 鶏肉 水ギョウザ(豚肉、鶏肉、大豆粉)	米 はるさめ、豚脂、小麦粉、油、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油 ねりごま、さとう、ごま油 水ギョウザ(豚脂、小麦粉、油、さとう、でんぷん)	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、もやし、にんじん 水ギョウザ(キャベツ、ねぎ、しょうが)白菜、チンゲン菜、にんじん、にら、きくらげ	595	18.2	18.1
11 (火)	ごはん 魚のかば焼き はりはり和え ★ さつき汁	いわし、青のり うす揚げ、わかめ、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 だいこんつぼ漬け、キャベツ、きゅうり、にんじん たけのこ、にんじん、さやえんどう	620	21.5	19.0
12 (水)	照り焼きチキンバーガー (胚芽パンズ) (照り焼きチキン) 野菜のカレーソテー アスパラのクリーム煮 デザート(なめらかプリン)	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン、小麦胚芽 さとう、でんぷん サラダ油 じゃがいも、サラダ油、米粉、生クリーム 水あめ、粉あめ、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン アスパラガス、玉ねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし	664	26.5	24.5
13 (木)	ごはん ねぎとチーズの卵ロール キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	鶏卵、チーズ ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	米 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂、油)、じゃがいも、サラダ油、さとう、ハヤシルウ	ゆかり 葉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 ミートボール(玉ねぎ、しょうが、プルーン)、玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト	689	23.2	20.7
14 (金)	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 沢煮椀	さば、みそ うす揚げ 豚肉	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん だいこん、たけのこ、ごぼう、にんじん、みつば	654	27.5	21.9
17 (月)	ごはん コーンシュウマイ パンサンスウ マーボー豆腐	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐、牛肉、豚肉、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	とうもろこし、玉ねぎ きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、しょうが、にんにく	659	25.3	21.4
18 (火)	牛肉とごぼうのごはん 卵焼き ふきと厚揚げの煮物 じゃがいものみそ汁	牛肉 鶏卵 絹厚揚げ わかめ、みそ	米、白麦、サラダ油、さとう 油、さとう さとう じゃがいも	ごぼう、むき枝豆 ふき、にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	592	23.8	15.4
19 (水)	米粉ミルクロール キャベツメンチカツ ごぼうサラダ ★ マカロニスープ	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆たん白 鶏肉 ベーコン	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、油、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	キャベツ、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし 玉ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな	613	25.1	26.2
20 (木)	ごはん 鶏のから揚げお茶風味 ひじきとツナの炒め物 浜名湖産青のり入りつみれといいたけのみそ汁 デザート(あまなつフレッシュ)	鶏肉 ひじき、ツナ つみれ(魚肉すり身、青のり、大豆たん白)、絹ごし豆腐、みそ	米 でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ごま つみれ(でんぷん、さとう) さとう	せん茶 にんじん、こんにゃく、むき枝豆 だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ 甘夏	689	27.9	21.8
21 (金)	麦ごはん ウインナー グリーンサラダ カレーライス	わかめ 豚肉 豚肉	米、白麦 豚脂、さとう、水あめ さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、プルーン、りんご	736	24.6	27.1
24 (月)	ゆかりごはん いか天ぷら 切干大根とほうれん草の酢の物 山菜うどん	いか うす揚げ、かまぼこ	米 小麦粉、油、でんぷん、大豆油 さとう、ごま うどん、さとう	赤しそ 切干大根、ほうれん草、もやし、にんじん わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ、なめこ、たけのこ、にんじん、ねぎ	629	20.8	18.3
25 (火)	ごはん 源氏豆 ★ ブロッコリーのおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁	大豆、昆布 かつお節 絹厚揚げ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう、水あめ さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	615	24.0	17.9
26 (水)	チーズクッペ ほうれん草オムレツ アスパラとエリンギのソテー ミネストローネ	チーズ、脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、油 バター マカロニ、じゃがいも	ほうれん草 アスパラガス、エリンギ、玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、パセリ粉	603	24.7	26.1
27 (木)	ビビンバ(麦ごはん) (ビビンバの具) 焼きギョウザ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛肉 豚肉、鶏肉、大豆粉 絹ごし豆腐	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、ごま油 豚脂、小麦粉、油、でんぷん	ぜんまい、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、にんにく キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ オレンジ	621	24.3	17.4
28 (金)	ごはん あじのフライ ごまみそ和え 塩肉じゃが	あじ ちくわ、みそ 豚肉	米 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま、さとう じゃがいも、サラダ油、塩こうじ	こまつな、もやし、にんじん 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん	630	25.1	17.0
31 (月)	ごはん きびなごのサクサク揚げ ★ こまつなのナムル ちゃんぽん麺	きびなご、みそ 豚肉、うすら卵、なると	米 小麦粉、油、でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま油 中華めん	しょうが こまつな、もやし、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ	593	23.4	16.2

※ 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
	637kcal	15.2%	28.8%	378mg	3.5mg	272 μ g	0.57mg	0.69mg	28mg	4.3g	2.4g	92mg	2.9mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200 μ g	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg