

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 豚肉のしょうが炒め あさりのみそ汁 デザート(さくらんぼゼリー)	豚肉 あさり、わかめ、みそ	米 でんぷん、さとう、サラダ油 じゃがいも さとう、水あめ	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ さくらんぼ果汁	586	23.7	11.9
2 (水)	ミルク食パン、いちごジャム 魚のマリネ コーンサラダ ラビオリスープ	脱脂粉乳 さごし(さわら) ラビオリ(豚肉)	小麦粉、さとう でんぷん、大豆油、さとう、オリーブ油 サラダ油、さとう ラビオリ(小麦粉、パン粉、でんぷん)	いちご 玉ねぎ、にんじん とうもろこし、ブロッコリー、きゅうり ラビオリ(玉ねぎ)、キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ	613	25.0	22.2
3 (木)	ごはん えだまめシューマイ マーボーなす 春雨スープ	たら、大豆 豚肉、赤みそ 鶏肉	米 パン粉、でんぷん、小麦粉、さとう、豚脂 でんぷん、ごま油、さとう、サラダ油 春雨	えだまめ、玉ねぎ、 にんにく、しょうが、なす、玉ねぎ、干ししいたけ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ	607	22.7	16.8
4 (金)	ごはん 野菜の五色揚げ 筑前煮★ 厚揚げのみそ汁	たら、豆腐、鶏卵、大豆 鶏肉 絹厚揚げ、みそ	米 植物油、大豆油 サラダ油、さとう	玉ねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、かぼちゃ れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、いんげん だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	600	22.7	18.4
7 (月)	ごはん ごぼうかき揚げ★ イカときゅうりの酢の物★ 豚肉とじゃがいものみそバター煮	いか、わかめ 豚肉、みそ	米 小麦粉、米粉、でんぷん、油、大豆油 さとう バター、じゃがいも	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、春菊 きゅうり、キャベツ にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	656	21.9	21.3
8 (火)	ごはん 鶏肉の塩糀焼き 小松菜の煮びたし すき焼き風煮 デザート(まんてん大豆★)	鶏肉 さつまあげ 牛肉、焼き豆腐 大豆	米 でんぷん、サラダ油 さとう さとう、サラダ油 さとう	小松菜、にんじん はくさい、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	625	31.4	15.8
9 (水)	米粉ミルクロール 魚の香草パン粉焼き 根菜ラタトゥイユ★ レタスのスープ	脱脂粉乳 ふくらぎ ベーコン、みそ 豚肉、白いんげん豆	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン パン粉、オリーブ油 サラダ油 白いんげん豆	バジル粉、パプリカ、オレガノ、マジョラム 玉ねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、トマト、にんにく レタス、えのきたけ、玉ねぎ、いんげん	629	31.0	26.3
10 (木)	ブルコギ丼(麦ごはん) (ブルコギ丼の具) ししゃもフライ★ もずくのスープ	牛肉 ししゃも、大豆 もずく、糸かまぼこ	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 小麦粉、パン粉、大豆油	しょうが、にんにく、りんご、しめじ、玉ねぎ、にんじん、にら えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ	622	24.7	19.9
11 (金)	ごはん いわしの梅煮 太きゅうりのごま酢和え めった汁 デザート(あじさいゼリー)	いわし うすあげ 豚肉、みそ	さとう、水あめ、でんぷん さとう、ごま じゃがいも さとう、水あめ	梅肉 太きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、玉ねぎ、ねぎ ぶどう果汁	666	29.7	17.5
14 (月)	ごはん 揚げギョウザ もやしナムル マーボー豆腐	豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐、豚肉、赤みそ	豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、大豆油 ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが もやし、きゅうり、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、にら、しめじ、 にんじん、干ししいたけ、ねぎ	668	23.4	22.6
15 (火)	わかめごはん たちうおフライ 切干大根と青菜のごまマヨ和え 肉うどん	わかめ たちうお、大豆 豚肉	米、白麦 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう うどん、さとう	小松菜、切干大根、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	706	29.4	19.9
16 (水)	胚芽パンズ プレーンオムレツ 米粉のコーンシチュー フルーツボンチ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン、小麦胚芽 植物油、でんぷん じゃがいも、バター、米粉、生クリーム さとう、ナタデココ	とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース メロン、みかん、パイナップル、黄桃	670	22.4	22.6
17 (木)	ごはん 豚肉の香味ソース きゅうりと糸かまぼこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ、わかめ うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、ごま油、さとう さとう	ねぎ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	643	25.1	20.6
18 (金)	ナン タンドリーチキン キャベツのアチャール キーマカレー	鶏肉、ヨーグルト 鶏肉、豚肉、ひよこ豆	小麦粉、なたね油、さとう でんぷん、サラダ油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、えだまめ、りんご、 ブルーベリー、トマト	591	30.3	23.1
21 (月)	ごはん 豆腐のナゲット 中華和え 担々麺	豆腐 鶏肉、わかめ 豚肉、みそ	米 小麦粉、でんぷん、さとう、植物油、大豆油 さとう 中華めん、ごま油、ごま	玉ねぎ、えだまめ、にんじん、とうもろこし きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ、しょうが、しんじく、たけのこ、 チンゲン菜、にんじん、もやし	620	23.5	19.6
22 (火)	ごはん さばみりん漬け なすのみそ炒め すまし汁	さば 豚肉、みそ あられんがし	米 さとう サラダ油、ごま油、さとう さといも	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	638	26.0	21.5
23 (水)	ミルクロール 豆腐と鶏肉のフライ ツナサラダ キャベツとコーンのスープ	脱脂粉乳 木綿豆腐、鶏肉 ツナ ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、さとう、でんぷん、大豆油 ごま、ドレッシング サラダ油	玉ねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん にんにく、玉ねぎ、えだまめ、キャベツ、とうもろこし	611	22.1	27.0
24 (木)	チキンライス(ケチャップライス) (具) ハムチーズピカタ カラフルサラダ えびボールとパスタのスープ	鶏肉 鶏卵、ハム、チーズ えびボール(えび、魚肉すり身)	米 サラダ油、さとう 植物油、さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ えびボール(でんぷん)、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース アスパラガス、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし えびボール(玉ねぎ)、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	644	23.2	21.5
25 (金)	ごはん とびうおの竜田揚げ ひじきのきんぴら ごま汁	とびうお 豚肉、ひじき うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう もち、ごま	ごぼう、にんじん、いんげん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	628	24.1	17.7
28 (月)	ごはん ピリからチキン キャベツの塩昆布和え 太きゅうりのサンラータン	鶏肉 塩昆布 ベーコン、鶏卵	米 でんぷん、大豆油 じゃがいも、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり 太きゅうり、干ししいたけ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	626	24.9	21.2
29 (火)	ごはん のり佃煮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え みそけんちん汁	のり 魚すり身(たら、ぐち)あおさ 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 水あめ、さとう、はちみつ でんぷん、小麦粉、さとう、植物油、大豆油 ごま、さとう ごま油	小松菜、にんじん、もやし だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	604	21.0	20.9
30 (水)	ハンバーガー(基準コッペ) (ハンバーグ) フレンチサラダ トマトとズッキーニのスープ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆 ロースハム ウインナー(鶏肉)	小麦粉、さとう 植物油、でんぷん、じゃがいも、豚脂、さとう、サラダ油 サラダ油、さとう ウインナー(豚脂、でんぷん、さとう)	玉ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり ズッキーニ、トマト、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	599	22.2	28.0

※ 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
	630	15.9%	29.6%	359	3.8	256	0.59	0.55	30	4.5	2.5	85	2.7
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