

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 (木)	ごはん さんまの生姜煮 ゴーヤチャンプルー ひやむぎ	さんま 豚肉、木綿豆腐、鶏卵、かつお節 うすあげ	米 さとう、でんぷん サラダ油、ごま油 ひやむぎ、さとう	しょうが ゴーヤ、もやし きゅうり、干しいたけ、ねぎ	709	25.8	25.1
2 (金)	カレーピラフ(ターメリックライス) (具) いかリングフライ ★ キャベツとチキンのレモンサラダ コンソメジュリアン	ウインナー いか、鶏卵 鶏肉 豚肉	米、白麦、油 サラダ油 パン粉、小麦粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ	ターメリック たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、レモン だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	658	43.6	23.4
5 (月)	ごはん 鶏肉の美味だれ ★ ゆかり和え 冬瓜のそぼろ煮	鶏肉 豚肉、厚揚げ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さといも、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ しょうが、とうがん、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、えだまめ	624	24.4	18.3
6 (火)	豚丼(麦ごはん) (具) だしまきたまご 漬け物 みそしる	豚肉 鶏卵 うすあげ、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう、油	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ もやし、きゅうり、たくあん漬け だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ	596	27.4	16.9
7 (水)	胚芽パンズ 星のハンバーグ ポテトサラダ おほしさまスープ デザート(七夕ゼリー)	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 チーズ、ヨーグルト 寒天	小麦粉、さとう、マーガリン、小麦胚芽 豚脂、さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ トッポギ、春雨 さとう、水あめ	たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、オクラ ブルーベリー果汁、レモン果汁、みかん果汁	643	20.8	23.6
8 (木)	ごはん さばの味噌煮 磯香和え 沢煮椀 果物(すいか)	さば、みそ のり 豚肉	米 でんぷん、さとう さとう	こまつな、キャベツ、もやし にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば すいか	619	26.8	18.4
9 (金)	ごはん チヂミ なすのオイスターソース炒め 水餃子	わかめ おから 豚肉 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆粉)	米 米粉、じゃがいも、さとう、植物油、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん 水餃子(豚脂、小麦粉、油、さとう、でんぷん)	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく たまねぎ、なす、しめじ 水餃子(キャベツ、ねぎ、しょうが)、もやし、 チンゲン菜、にんじん、きくらげ、にら	646	18.5	20.5
12 (月)	ごはん あじの香味揚げ ★ 金時草の酢の物 車麩の卵とじ	あじ 糸かまぼこ 鶏卵、鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう 車麩、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ 金時草、キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	641	30.6	18.7
13 (火)	ごはん 網目春巻き ★ 中華和え 塩ラーメン	えび、いか 焼き豚 豚肉	米 でんぷん、さとう、植物油、米粉、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、塩麩、バター	くわい、たけのこ、にら、ねぎ、しょうが、しいたけ だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ	624	23.3	15.3
14 (水)	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ポークピーンズ	脱脂粉乳、きなこ 鶏卵 ベーコン 豚肉、大豆	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン、大豆油、さとう 植物油、でんぷん サラダ油 サラダ油、じゃがいも、さとう	キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト	715	28.7	33.5
15 (木)	飛梅ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ひじきとごぼうのサラダ つみれ汁	鶏肉 ひじき つみれ(いわし、たら) 絹ごし豆腐、みそ	米、でんぷん さとう、ごま油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ つみれ(さとう)	梅 にんにく ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ だいこん、にんじん、ねぎ	605	25.6	18.2
16 (金)	ごはん カレーロール コールスローサラダ コンソメスープ デザート(ガリガリ君ソーダ)	豚肉、鶏肉、大豆粉、鶏卵、乳 ベーコン	米 豚脂、さとう、じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、植物油、パン粉、大豆油 さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ、にんじん、 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、しめじ、たけのこ、えだまめ りんご果汁、ライム果汁	686	18.1	25.8
19 (月)	ごはん かつおフライ あげと小松菜の和え物 ちゃんこ汁 デザート(パインコンポート)	かつお うすあげ つくね(鶏肉、大豆たんぱく)、焼き豆腐	米 小麦粉、パン粉、大豆油 さとう、ごま つくね(でんぷん、パン粉、さとう)、ごま さとう	こまつな、キャベツ つくね(たまねぎ)、もやし、にんじん、はくさい、しめじ、にんにく パイナップル	655	24.5	16.8
20 (火)	麦ごはん あらびきウインナー 花野菜サラダ 夏野菜カレー	豚肉 豚肉	米、白麦 豚脂、さとう、水あめ ごまドレッシング サラダ油、じゃがいも、カレールウ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、た まねぎ、にんじん、トマト、ブルーベリー、りんご	745	24.8	28.6

※ 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 (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
	655	15.8%	29.8%	328mg	2.7mg	250ug	0.58mg	0.53mg	24mg	3.6g	2.5g	79mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200ug	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg