

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 (金)	ごはん 鶏肉の香味ソース じゃがいものきんぴら かき玉汁	鶏肉 ベーコン 鶏卵、絹ごし豆腐、ふかし	米 でんぷん、大豆油、さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま でんぷん	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、ピーマン 玉ねぎ、しいたけ、小松菜	662	28.4	21.7
4 (月)	1~4年生 遠足 ・ 5~6年生 3校合同 野外活動						
5 (火)	1~4年生 遠足予備日 ・ 5~6年生 3校合同 野外活動						
6 (水)	コッペパン ひじきシュウマイ 焼きそば 杏仁豆腐	脱脂粉乳 豚肉、ひじき、鶏肉、大豆たん白 豚肉、えび 乳	小麦粉、さとう でんぷん、さとう、小麦粉 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐、さとう	玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル、黄桃、りんご	645	23.2	16.1
7 (木)	ごはん 枝豆がんもの含め煮 ゆかり和え 卵とじ	大豆たん白、豆腐 鶏卵、鶏肉、高野豆腐	米 植物油脂、小麦粉、上新粉、さとう さとう	枝豆、にんじん、きくらげ キャベツ、きゅうり、にんじん、赤しそ 玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、みつば	611	22.1	19.5
8 (金)	麦ごはん チキンナゲット にんじんサラダ カレーライス	鶏肉、大豆たん白、おから ツナ 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、米粉、油、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルー、りんご	725	25.8	21.2
11 (月)	ごはん さんまのおかか煮 切干大根のごまヨ和え★ とり野菜	さんま、かつおぶし 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 水あめ、でんぷん、さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	しょうが 切干大根、小松菜、にんじん はくさい、こんにゃく、もやし、にんじん、にんにく	655	28.1	24.3
12 (火)	ごはん 春巻き ナムル マーボー豆腐	豚肉、ひじき 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 はるさめ、ポーコイル、小麦粉、植物油脂、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん 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	647	23.2	23.0
13 (水)	胚芽パンズ 野菜入りメンチカツ キャベツのマリネ さつまいものシチュー	脱脂粉乳 豚肉、大豆たん白 ロースハム ウインナー、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン、小麦胚芽 でんぷん、パン粉、小麦粉、植物油脂、さとう、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも、サラダ油、米粉、生クリーム	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、しめじ、枝豆	676	21.0	29.6
14 (木)	鶏そぼろごはん(ごはん) (鶏そぼろ) ふくらぎの照り焼き 大根なます 白菜のみそ汁	鶏肉、いり卵 ふくらぎ うすあげ わかめ、みそ	米 サラダ油、さとう さとう、ごま	しょうが、小松菜 大根、にんじん はくさい、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	666	30.8	23.7
15 (金)	ごはん ごぼうかき揚げ★ しめじ和え 大根と揚げのそぼろ煮	鶏肉、絹厚揚げ	米 小麦粉、米粉、でんぷん、大豆油 さとう さといも、さとう、でんぷん、サラダ油	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、しゅんぎく しめじ、もやし、小松菜 大根、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが	631	19.5	21.9
18 (月)	ごはん トンカツ はりはり和え★ すまし汁 デザート(ミニたいやき)	豚肉、大豆粉 絹ごし豆腐、ふかし 小豆	米 植物油、でんぷん、パン粉、大豆油 さとう 砂糖、小麦粉、植物油、米粉	大根つぼ漬け、キャベツ、きゅうり、にんじん えのきだけ、にんじん、みつば とうもろこし	634	22.6	15.1
19 (火)	まこもごはん だし巻きたまご れんこんと金時草の塩炒め★ 小松菜としいたけのつみれ汁	牛肉 鶏卵 豚肉 いわしのすり身、たらすり身、うすあげ、みそ	米、白麦、さとう でんぷん、さとう、植物油 サラダ油、さとう、でんぷん	まこもだけ、にんじん、枝豆 れんこん、金時草、玉ねぎ、しょうが 小松菜、しいたけ、ねぎ	644	30.4	21.6
20 (水)	米粉ミルクロール フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン さとう、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、マカロニ	パプリカ、オレガノ、マジヨラム ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、パセリ粉	613	25.8	24.6
21 (木)	ごはん 鶏と野菜のつくね おひたし カレーうどん	鶏肉、大豆たん白 豚肉	米 さとう、水あめ、パン粉、植物油脂、でんぷん、大豆油 さとう うどん、サラダ油、カレールウ	玉ねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	630	24.7	15.2
22 (金)	ごはん 鮭とチーズのフライ ポテトサラダ 白菜と卵のスープ	さけ、チーズ、大豆たん白 ロースハム 鶏卵	パン粉、小麦粉、植物油脂、でんぷん、さとう、大豆油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、きくらげ、とうもろこし、チンゲン菜	648	22.3	23.2
25 (月)	わかめごはん 焼き栗コロッケ マカロニサラダ 豚肉ともやしのスープ	わかめ 豚肉	米、白麦 じゃがいも、くり、さつまいも、植物油脂、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油 マカロニ、さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし もやし、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	637	18.1	19.3
26 (火)	ごはん メバルの塩麴みそ焼き 小松菜の和え物 おでん	メバル、白みそ 鶏肉、絹厚揚げ、うすら卵、昆布	米 ごま、ねりごま、さとう さといも、さとう	小松菜、もやし、にんじん 大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	589	28.2	16.4
27 (水)	ミルク食パン / メールジャム ほうれん草オムレツ れんこんサラダ★ 大根のクリーム煮	脱脂粉乳/寒天 鶏卵 ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう / さとう、メールシュガー でんぷん、植物油脂 サラダ油、さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、米粉、生クリーム	ほうれん草 れんこん、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ 大根、玉ねぎ、にんじん、枝豆	633	20.6	25.7
28 (木)	チキンライス かぼちゃのハンバーグ 花野菜サラダ 大根と白菜のスープ ハロウィンデザート	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン 豆乳	米、さとう、バター、サラダ油 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油、さとう さとう、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト 玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし 大根、はくさい、玉ねぎ、にんじん、パセリ粉 かぼちゃ	602	20.5	21.9
29 (金)	ごはん さばのカレー揚げ ひじきの炒め煮 めった汁	さば ひじき、さつまあげ 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ごま さつまいも	にんにく にんじん、こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	633	23.7	18.9

※ 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	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
(中学年)	639kcal	15.1%	29.6%	359mg	3.1mg	259μg	0.56mg	0.55mg	28mg	4.1g	2.3g	81mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg