



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 水	揚げパン あらびきウィンナー キャベツのソテー 肉だんごスープ キャンディチーズ	脱脂粉乳、きなこ 豚肉	小麦粉、さとう、大豆油 豚脂、水あめ、さとう サラダ油	キャベツ、にんじん、ピーマン 肉だんご(たまねぎ、しょうが、プルーン)、はくさい、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	693	27.5	33.8
2 木	ごはん いわしのみぞれ煮 オイスターソース炒め あんかけうどん	いわし 豚肉 鶏肉、さつまあげ	米 さとう、でんぷん ごま油、でんぷん、さとう うどん、でんぷん、さとう	だいこん たまねぎ、もやし、こまつな、しめじ はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	635	27.2	16.7
3 金	鶏ごぼうちらし だしまきたまご 長芋の粕汁 みかん	鶏肉 鶏卵、ゼラチン うすあげ、みそ	米、さとう、サラダ油 でんぷん、さとう、植物油 ながいも、酒かす	ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ みかん	618	23.6	17.6
6 月	ごはん 肉じゃがコロッケ もやしの甘酢和え 呉汁	牛肉、大豆たん白 わかめ、糸かまぼこ 大豆、うすあげ、みそ	米 じゃがいも、さとう、牛脂、植物油、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう	たまねぎ もやし、きゅうり はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	633	22.5	20.2
7 火	ごはん 豆あじの南蛮漬 ★ ほうれん草のおかか和え 寄せ鍋風	あじ かつお節 鶏肉、あさり、ふかし	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう マロニー	ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん はくさい、にんじん、えのきたけ	598	26.8	15.8
8 水	米粉ミルクロール サラダスパゲッティ ビーフシチュー デザート(いちごヨーグルト)	脱脂粉乳 ロースハム 牛肉 寒天	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油 脱脂粉乳、さとう、クリーム	キャベツ、にんじん、とうもろこし にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト いちご	651	25.3	22.2
9 木	わかめごはん いか天 ★ ゆかり和え みそおでん	わかめ いか がんも(大豆たん白)、うすら卵、昆布、みそ	米、白麦 小麦粉、でんぷん、パーム油、大豆油 がんも(植物油、上新粉、こま、さとう)、さといも、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ がんも(にんじん)、だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	624	22.7	20.0
10 金	ごはん ひじきシューマイ 中華和え マーボー豆腐	豚肉、ひじき、鶏肉、大豆たん白 焼き豚 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 でんぷん、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	632	23.4	19.7
13 月	麦ごはん チキンナゲット ミモザサラダ 冬野菜カレー	鶏肉、大豆たん白、おから いり卵 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、米粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも、カレールウ、サラダ油	とうもろこし キャベツ、ブロッコリー、きゅうり にんにく、しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、プルーン、りんご	717	23.0	23.0
14 火	ごはん フリ味勝漬 ヤーコンの炒め煮 ★ 里芋入りけんちん汁	ぶり、みそ さつまあげ 豚肉、木綿豆腐	米 さとう、酒かす、でんぷん、サラダ油 サラダ油、さとう さといも、ごま油	たまねぎ、にんにく ヤーコン、にんじん、干ししいたけ、いんげん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	622	26.3	20.0
15 水	胚芽パンズ メンチカツ ★ コールスローサラダ かぼちゃのポターシュ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉 ロースハム 鶏肉、牛乳	小麦粉、小麦胚芽、さとう パン粉、さとう、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、さとう 生クリーム、サラダ油、米粉、バター	キャベツ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	649	22.0	26.8
16 木	肉味噌丼(麦ごはん) (具) チヂミ ニラタマスープ	豚肉、牛肉、赤みそ おから、大豆たん白 鶏卵、絹ごし豆腐	米、白麦 ごま油、さとう じゃがいも、米粉、でんぷん、チキンオイル、さとう、植物油 でんぷん	もやし、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、にら、にんにく にら、きくらげ、たまねぎ	677	23.2	24.1
17 金	ごはん 鶏肉のすだち風味 おでん ☆ さつまいもとワカメのみそ汁	鶏肉 金時豆、昆布 わかめ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう さつまいも	すだち果汁 れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、梅 はくさい、ねぎ	623	24.1	15.2
20 月	ごはん ギョーザ パンサンスウ キムチと豆腐のチゲ	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 ロースハム 豚肉、木綿豆腐、みそ	米 豚脂、でんぷん、小麦粉、植物油、水あめ、さとう 春雨、さとう、ごま油 ごま油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、きゅうり はくさいキムチ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にら	592	23.9	17.1
21 火	ごはん メバルの竜田揚げ 白菜のゆず風味サラダ かぼちゃのそぼろ煮	メバル 鶏肉 鶏肉	米 でんぷん、大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう、でんぷん	しょうが はくさい、ブロッコリー、にんじん、ゆず かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	637	26.2	19.0
22 水	黒糖ロール チーズオムレツ ほうれん草のソテー ポークビーンズ	脱脂粉乳 鶏卵、チーズ ベーコン 豚肉、大豆	小麦粉、黒糖、マーガリン 植物油、でんぷん、小麦粉、さとう サラダ油 じゃがいも、さとう、サラダ油	ほうれん草、とうもろこし、もやし たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	630	28.5	23.8
23 木	チキンライス もみの木ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメジュリアン デザート(サンタさんのケーキ)	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン 乳、鶏卵、れん乳	米、さとう、バター、サラダ油 豚脂、さとう、でんぷん ごまドレッシング さとう、小麦粉、水あめ、チョコレート、油脂、でんぷん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、 トマト、パプリカ たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	661	22.2	26.0
24 金	ごはん 鶏肉の美味だれ ごま酢和え 五目ラーメン	鶏肉 うすあげ 豚肉、なると	米 でんぷん、大豆油 さとう、ごま 中華めん、ごま油	しょうが、にんにく、りんご こまつな、もやし はくさい、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	681	30.2	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)	643kcal	15.5%	29.5%	366mg	3.1mg	287μg	0.56mg	0.56mg	26mg	3.9g	2.6g	85mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg