



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	
7 金	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ カレポテサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳、寒天	米 でんぷん、大豆油、さとう、オリーブ油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ さとう、ゼラチン	にんにく、トマト きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、干しいたけ		687	24.3	22.7
11 火	ごはん タラ京粕づけ 紅白なます 雑煮	タラ、みそ うすあげ 鶏肉	米 さとう、酒かす さとう、ごま もち、さといも	だいこん、にんじん はくさい、にんじん、干しいたけ、みつば	598	26.0	12.6	
12 水	チーズクッパ ベーコンエッグ キャベツとツナのサラダ 冬野菜ポトフ ★ みかんクレープ	脱脂粉乳、チーズ 鶏卵、ベーコン ツナフレーク 豚肉 豆乳	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、さとう、大豆油 野菜ドレッシング さとう、米粉、植物油、でんぷん、水あめ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、はくさい、れんこん、ブロッコリー、 にんじん、しめじ みかん、みかん果汁、レモン果汁		650	29.1	27.6
13 木	ごはん いわしのうめに 牛肉とヤーコンのきんぴら ★ じゃがいものみそ汁	いわし 牛肉、さつまあげ うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん さとう、サラダ油、ごま油 じゃがいも	赤しそ、梅 ヤーコン、にんじん、いんげん たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ、にんじん、ねぎ	656	29.0	19.4	
14 金	ごはん 鶏肉のゆずみそやき こまつなとうすあげの和え物 大根のそぼろ煮	鶏肉、みそ うすあげ 豚肉、さつまあげ	米 でんぷん、サラダ油 さとう、ごま さといも、さとう、でんぷん	ゆず果汁 こまつな、にんじん だいこん、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、しょうが		672	32.2	20.9
17 月	ごはん 豚肉コロッケ 切干大根のごまマヨ和え ★ とうふとなめこのみそ汁	豚肉、大豆たん白 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	米 じゃがいも、さとう、植物油、パン粉、小麦粉、大豆油 ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ 切干大根、こまつな、にんじん だいこん、なめこ、みつば		637	18.1	21.2
18 火	ゆかりごはん 鮭の塩こうじやき ひじきのいために とり野菜うどん かぼちゃプリン	鮭 ひじき、さつまあげ 鶏肉、みそ 牛乳、	米 ごま、さとう、サラダ油 うどん、さとう さとう、水あめ	赤しそ こんにゃく、にんじん、えだまめ はくさい、えのきたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ、にんにく かぼちゃ		658	26.1	15.6
19 水	ミルク食パン 黒ゴマパテ きびなごのサクサクあげ ★ ポテトリヨネーズ コンソメスープ	脱脂粉乳 きびなご、みそ 豚肉 ベーコン	小麦粉、さとう ごま、水あめ、さとう 小麦粉、油、でんぷん、さとう、大豆油 ポテトチップス、サラダ油、さとう	しょうが たまねぎ もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ		668	24.1	27.0
20 木	ごはん コーンシュウマイ 春雨サラダ あつあげの中華風みそ煮	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 錦糸卵 あつあげ、鶏肉、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう、水あめ 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、たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、 しょうが、にんにく		642	22.1	18.8
21 金	豚丼(麦ごはん) (具) 冬野菜のおつけもの つみれ汁	豚肉 昆布 いわしつみれ(いわし、タラ、大豆たん白)、うす あげ、わかめ、みそ	米、白麦 サラダ油、ごま油、さとう、ごま さとう さといも、いわしつみれ(さとう、でんぷん)	たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、にんにく かぶ、はくさい、きゅうり だいこん、にんじん	601	28.1	17.0	
24 月	ごはん れんこんはさみあげ ★ 大根とオクラのとろーり和え 地元の食材たっぷり！クリームシチュー！ ブルーベリータルト	鶏肉、大豆たん白 鶏肉、牛乳 豆乳	米 パン粉、でんぷん、小麦粉、植物油、大豆油 ごま、さとう かほっくり、バター、米粉、生クリーム さとう、米粉、水あめ、植物油、でんぷん	れんこん、たまねぎ、しいたけ だいこん、オクラ、トマト たまねぎ、にんじん、こまつな ブルーベリー果汁		712	19.7	22.5
25 火	ごはん 能登の卵のたまごやき いかと大根のうまに ★ 中島菜うどんのみそ汁	鶏卵 いか 鶏肉、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さといも、さとう 中島菜うどん(小麦粉)	だいこん、にんじん、いんげん 中島菜うどん(中島菜)はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ		619	27.9	14.2
26 水	米粉ミルクロール 豚肉のりんごソースがけ かほっくりのチーズサラダ かほくのめぐみたっぷりスープ	脱脂粉乳 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン でんぷん、大豆油、さとう かほっくり、ノンエッグマヨネーズ ながいも	りんご きゅうり、たまねぎ たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ		692	27.6	32.6
27 木	ごはん ぶりのてりやき 火牛いため ★ 小松菜としいたけのごま汁	ぶり 牛肉 鶏肉、みそ	米 でんぷん、サラダ油 サラダ油、さとう ごま	しょうが れんこん、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、しょうが だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ		663	30.7	21.4
28 金	わかめチャーハン めぎすのピリ辛あげびたし ★ ブロッコリーのカラフルサラダ たまごスープ	牛肉、わかめ めぎす 鶏卵、豆腐	米、ごま、サラダ油、ごま油 大豆油、でんぷん、さとう ごまドレッシング でんぷん	にんじん、しめじ、ねぎ ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、赤パプリカ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きくらげ	639	26.9	23.4	
31 月	麦ごはん ささみカツ 海藻サラダ ★ 根菜カレー	鶏肉、大豆粉 海藻ミックス 豚肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、カレーパウダー、サラダ油	キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、れんこん、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、プルーン、りんご		698	25.3	20.8

全国学校給食週間
24日～30日

※ 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
	656kcal	15.9%	28.9%	375mg	3.6mg	274μg	0.59mg	0.57mg	23mg	3.8g	2.5g	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