

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 えびシューマイ ヤーコン入りチャブチェ 中華コンスープ	えび、いとよりだい、大豆たん白 牛肉 鶏卵	米 豚脂、パン粉、さとう、小麦粉、でんぷん マロニー、サラダ油、さとう、ごま、ごま油 でんぷん	たまねぎ たまねぎ、にんじん、きくらげ、ヤーコン、こまつな、にんにく とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	604	18.2	20.2
2 (水)	コッパン チリコンカン コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 豚肉、牛肉、大豆 豚肉、牛乳	小麦粉、さとう サラダ油、さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、バター、米粉、生クリーム	たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、パセリ粉	675	27.7	28.9
3 (木)	ごはん いわしの生姜煮 ヤーコン入りひじきの炒め煮 さつま汁 節分豆 ★	いわし ひじき、うすあげ 鶏肉、みそ 大豆	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう さつまいも	しょうが、にんにく ヤーコン、にんじん、こんにゃく、えだまめ たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ	672	31.3	19.1
4 (金)	ごはん 春巻き パンパンジーサラダ マーボー豆腐 デザート(杏仁豆腐)	豚肉 鶏肉 木綿豆腐、豚肉、赤みそ 牛乳、脱脂粉乳	米 はるさめ、でんぷん、植物油、さとう、小麦粉、水あめ、大豆油 ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 さとう、水あめ、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、しょうが、にんにく	731	27.8	25.9
7 (月)	ごはん かつおフライ おひたし 肉じゃが	かつお 牛肉、高野豆腐	米 でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	639	26.1	17.1
8 (火)	ごはん 豚肉の美味だれ 五目豆 ★ 豆腐となめこのすまし汁	豚肉 大豆 絹ごし豆腐	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう	しょうが、にんにく、りんご ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん なめこ、だいこん、ねぎ	654	28.5	22.1
9 (水)	きな粉揚げパン(米粉ミルクロール) ☆ かぼちゃオムレツ 大根とツナのサラダ マカロニスープ	脱脂粉乳、きなこ 鶏卵、鶏肉 ツナ ベーコン	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン、大豆油 でんぷん、植物油、さとう サラダ油、さとう マカロニ	かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな	586	23.9	24.0
10 (木)	麦ごはん いかリングフライ はりはり和え チキンカレー	いか、大豆たん白、鶏卵 鶏肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 つぼ漬け(水あめ)、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	つぼ漬け(だいこん)、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、プルーン、りんご	682	24.2	18.3
14 (月)	ごはん ハートのコロケ キャベツのマリネ 白菜ともやしのスープ デザート(チョコプリン)	鶏肉、豚肉 ロースハム 鶏肉 豆乳	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、植物油 脂、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう さとう、ココア、でんぷん	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ	665	20.4	21.2
15 (火)	ウインナーピラフ ハンバーグ 大根サラダ レタスのスープ	ウインナー 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ツナ 鶏肉	米、白麦、バター、サラダ油 さとう、でんぷん、豚脂 サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ	614	24.0	21.1
16 (水)	チーズクッペ ☆ 野菜グラタン ブロッコリーとハムのサラダ ミネストローネ ☆	脱脂粉乳、チーズ 豆乳、おから ロースハム ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン じゃがいも、米粉、水あめ、植物油、さとう、 でんぷん サラダ油、さとう じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれん草 ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、パセリ粉	651	22.2	29.3
17 (木)	ごはん 揚げギョーザ 小松菜とりのナムル 豚キムチラーメン	豚肉、大豆たん白、大豆粉 のり 豚肉、キムチ(こんぶ)、みそ	米 豚脂、さとう、小麦粉、植物油、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、キムチ(ごま、さとう)	キャベツ、にら、にんにく、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、 りんご、にんにく)、はくさい、もやし、しめじ、にら	641	23.8	17.6
18 (金)	ごはん さばのみそ煮 もやしときゅうりの酢の物 おでん	さば、みそ かまぼこ、わかめ 鶏肉、絹厚あげ、うすら卵、昆布	米 さとう、でんぷん さとう さといも、さとう	もやし、きゅうり だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	644	30.1	19.1
21 (月)	ごはん 鶏のから揚げ ☆ 切干大根の炒め煮 白菜とうす揚げのみそ汁 デザート(お米deスイートポテト) ☆	鶏肉 さつまあげ うすあげ、みそ 大豆たん白	米 でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも、さとう、じゃがいも、米粉	しょうが きりほしだいこん、にんじん、干しいたけ、いんげん はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	704	26.7	21.2
22 (火)	ごはん ツナ入りたまご巻き ごぼうサラダ ★ カレーうどん	鶏卵、ツナ かまぼこ 豚肉	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ うどん、サラダ油、カレールウ	たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、にんにく	683	24.8	21.0
24 (木)	わかめごはん メンチカツ れんこんサラダ ★ 大根と白菜のスープ	わかめ 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん、植物油、大豆油 さとう、サラダ油、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく れんこん、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ粉	607	20.5	20.5
25 (金)	ごはん ちくわの磯辺揚げ れんこんきんぴら ★ 鶏だんごのかす汁 くだもの(いよかん)	ちくわ あおさ 豚肉、さつまあげ 鶏だんご(鶏肉、大豆たん白)、うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、植物油、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう 鶏だんご(豚脂、パン粉、大豆油、でんぷん、さとう) 酒かす	れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん 鶏だんご(たまねぎ) はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ いよかん	630	23.7	19.2
28 (月)	ごはん さばの漬け焼き ブロッコリーのおかか和え とり野菜	さば かつお節 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 さとう、水あめ さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり はくさい、こんにゃく、もやし、にんじん、しめじ、 にんにく、ねぎ	617	28.3	21.8

※ 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)  
 ☆マークは、6年生のリクエスト献立です。

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)	650	15.4%	29.8%	360	3.2	274	0.59	0.53	26	4.2	2.4	86	3.0
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