

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
2月	ごはん ちくわのお茶風味あげ ★ ひじきの炒め煮 沢煮椀 ★ 八十八夜献立	魚肉、寒天、大豆たん白 ひじき、うすあげ 豚肉	米 でんぷん、植物油、さとう、粉あめ、天ぷら粉、大豆油 ごま、さとう、サラダ油	抹茶粉 こんにゃく、にんじん、えだまめ だいこん、たけのこ、ごぼう、えのきだけ、にんじん、みつば	602	23.9	18.3
6金	ごはん さばのみりん漬け いそか和え 大根と里芋のみそ煮	さば のり 鶏肉、うすら卵、厚あげ、みそ	米 さとう さとう さといも、さとう	キャベツ、こまつな、もやし だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	675	28.9	24.8
9月	ごはん 豚肉のおいだれ いかとキャベツの酢の物 ★ みそけんちんじる ★	豚肉 いか、わかめ 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 大豆油、さとう、でんぷん さとう ごま油	しょうが、にんにく、りんご キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	652	27.2	23.4
10火	ごはん たまごやき 牛肉とごぼうのきんぴら ★ 五月汁	鶏卵、ゼラチン 牛肉、さつまあげ うすあげ、わかめ、みそ	米 植物油、さとう、でんぷん さとう、サラダ油、ごま油 じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん たけのこ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	677	25.0	25.9
11水	胚芽パンズ メンチカツ キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉 鶏肉、牛乳	小麦粉、小麦胚芽、さとう パン粉、さとう、大豆油 サラダ油 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、にんじん、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	638	22.0	26.1
12木	ごはん 肉シューマイ パンサンスウ マーボー豆腐	豚肉、大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 でんぷん、豚脂、さとう、植物油脂、小麦粉 はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら	665	26.1	23.6
13金	ごはん いりこフライ ★ うすあげと小松菜の和えもの さつま汁	カタクチイワシ うすあげ 鶏肉、みそ	米 小麦粉、パン粉、米粉、大豆油 さとう、ごま さつまいも	こまつな、もやし たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ	603	24.7	17.0
16月	ゆかりごはん あげだし豆腐 キャベツとツナのドレッシング和え 五目うどん	豆乳、大豆粉 ツナ 鶏肉、かまぼこ	米 米粉、でんぷん、さとう、大豆油 和風ドレッシング うどん、さとう	赤しそ ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、干しいたけ	612	23.7	16.5
17火	ごはん 枝豆がんもの含め煮 花野菜のおかか和え 豚汁 ★ デザート（ヨーグルト）	大豆たん白、豆腐 かつお節 豚肉、みそ 練乳、脱脂粉乳、寒天、クリーム	米 植物油脂、小麦粉、上新粉、さとう さとう じゃがいも さとう	えだまめ、にんじん、きくらげ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	646	26.8	17.4
18水	キャロットパン ハムとチーズのフライ ごぼうサラダ ★ ファイバースープ ★ ファイバーの日献立	脱脂粉乳、鶏卵 豚肉、鶏肉、チーズ 豚肉	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ 大麦	にんじん たまねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな	609	21.2	26.9
19木	クファジュシー フーチャンプルー もずくスープ ★ デザート（冷凍パイ） 沖縄県献立	豚肉、昆布 いり卵、かつお節 ベーコン、豆腐	米、白麦、サラダ油、さとう 車麩、サラダ油、ごま油 さとう	ごぼう、にんじん、えだまめ、干しいたけ もやし、にんじん、にら もずく、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ パイナップル	614	23.4	17.9
20金	麦ごはん ハンバーグ フレンチサラダ たけのことアスパラの春カレー	鶏肉、豚肉、大豆たん白 ロースハム 豚肉	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油、さとう じゃがいも、カレールウ、サラダ油	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、たけのこ、アスパラ、にんにく、しょうが、ブルーチーズ、りんご	689	25.5	21.7
23月	わかめごはん 焼きギョーザ 小松菜のナムル 塩ラーメン	わかめ 豚肉、鶏肉、大豆粉 豚肉	米、白麦 豚脂、小麦粉、油、でんぷん、さとう さとう、ごま油 中華めん、塩麴、バター	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ	620	22.3	14.0
24火	ごはん いわしのうめ煮 切干大根のそぼろいため ★ すき焼き風煮	いわし 鶏肉 牛肉、焼き豆腐	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう さとう、サラダ油	赤しそ、梅 切干大根、にんじん、干しいたけ、えだまめ はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	646	28.7	20.6
25水	米粉ミルクロール ほうれん草オムレツ キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ミートボール（鶏肉、豚肉、大豆たん白）	米粉、小麦粉、マーガリン でんぷん、植物油脂 サラダ油、さとう ミートボール（パン粉、でんぷん、豚脂、油）、じゃがいも、サラダ油、さとう、ハヤシルウ、デミグラスソース	ほうれん草 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 ミートボール（たまねぎ、しょうが、ブルー）、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト	620	22.5	26.8
26木	麦ごはん （肉みそ丼の具） ツナときゅうりのさっぱり和え 豆腐となめこのすまし汁 デザート（青りんごゼリー）	豚肉、赤みそ ツナ、わかめ 絹ごし豆腐、ふかし	米、白麦 ごま油、さとう さとう さとう、粉あめ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ なめこ、だいこん、えのきだけ、みつば りんご果汁	605	24.9	16.3
27金	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ベーコンとキャベツの塩こうじスープ	鶏肉 チーズ ベーコン	米 でんぷん、大豆油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 塩こうじ	きゅうり、にんじん、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	653	22.1	24.0
30月	ごはん コーンフライ オイスターソース炒め チンゲン菜のスープ デザート（ブルーベリークレープ）	大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐 豆乳	米 小麦粉、パン粉、フライミックス粉、油、さとう、大豆油 ごま油、でんぷん、さとう さとう、米粉、水あめ、植物油、でんぷん	とうもろこし たまねぎ、もやし、にら、しめじ チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ ブルーベリー果汁、レモン果汁	657	20.6	22.0
31火	ごはん 鮭のてりやき ほうれん草のおひたし じゃがそばろ 野菜と雑穀のふりかけ ★	鮭 豚肉	米 さとう さとう じゃがいも、さとう、サラダ油 煎り米、じゃがいも、さとう、水あめ、でんぷん	しょうが もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ 広島菜、京菜、大根菜、とうもろこし、かぼちゃ、トマト、キヌア	635	25.2	16.6

※ 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	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）	638kcal	15.4%	29.6%	371mg	3.4mg	271μg	0.61mg	0.55mg	28mg	4.0g	2.6g	90mg	2.9mg
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