

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
								行事後等		
7	金	すしめし	牛乳	鮭ちらしずし 紅白もち入りすまし汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく	すしめし、さとう、もち、クレープ	れんこん、かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、だいこん、たけのこ、みつば	649	21.9	16.3
10	月	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ひじき、さつまあげ、もめんどうふ、うすあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら	ねぎ、にんじん、えだまめ、ごぼう、だいこん、こまつな	589	26.1	20.3
11	火	ごはん	牛乳	ちくわのチーズ天 ごま酢和え 江戸っ子煮	ぎゅうにゅう、チーズ、いりちくわ、ぎゅうにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ	ごはん、てんぷらこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ	677	28.8	23.5
12	水	ミルクロール	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース さつまいもサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、でんぷん、さつまいも、オリーブオイル、バター、こめこ	しょうが、たまねぎ、にんにく、きゅうり、にんじん、レモン、エリンギ、キャベツ	668	29.0	25.8
13	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト <b>1年生給食開始</b>	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、バナナ	742	22.5	23.2
14	金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ カラフルソーテー かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、あつあげ、みそ	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、かぶ、えのき、ねぎ	619	23.4	24.0
17	月	ごはん	牛乳	ギョーザ もやし炒め 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、ギョーザ、ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ	ごはん、あぶら、でんぷん	もやし、にら、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	620	26.6	19.6
18	火	ごはん	牛乳	ホキフライ コーンポテト 沢煮焼 しそひじき佃煮	ぎゅうにゅう、ホキフライ、ぶたにく、ひじきつくだに	ごはん、あぶら、じゃがいも、バター	どうもろこし、パセリ、ごぼう、しいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん、みつば	588	22.1	16.2
19	水	ミルクロール	牛乳	焼きそば 小松菜とたまごのスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご	ミルクロール、やきそばめん、あぶら、でんぷん	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ミニトマト、たまねぎ、こまつな	617	27.2	22.3
20	木	ごはん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ ハリハリ漬け 鶏すき ヨーグルト	ぎゅうにゅう、きびなご、あげ、とりにく、やきどうふ、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、いりごま、くるまふ	きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん、はくさい、えのき、ねぎ	648	27.3	17.3
21	金	ごはん	牛乳	トンテキ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、いりごま、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、ごぼう、にんじん、えだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	635	26.3	22.0
24	月	ごはん	牛乳	だし巻き卵 スナップエンドウのレモンサラダ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、たまごやき、ハム、ぶたにく	ごはん、さとう、オリーブオイル、じゃがいも	キャベツ、スナップエンドウ、にんじん、レモン、しょうが、たまねぎ、ねぎ	589	24.7	17.0
25	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ いなりうどん オレンジ	ぎゅうにゅう、だいず、かえりぼし、こんぶ、うすあげ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま、こめうどん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、オレンジ	698	25.0	20.0
26	水	胚芽パンズ	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き ごぼうサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、さわら、あさり、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、パンこ、オリーブオイル、さとう、すりごま、あぶら、じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、パセリ、ごぼう、にんじん、きゅうり、どうもろこし、たまねぎ	667	30.4	26.8
27	木	さくらめし	牛乳	たけのこそぼろごはん 野菜炒め 豚汁	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ぶたにく、みそ	むぎごはん、さとう、あぶら、さつまいも	なまたけのこ、にんじん、えだまめ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、だいこん、はくさい、ねぎ	621	24.6	17.4
28	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー 鶏団子と春雨のスープ チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だんご、チーズ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	595	25.6	19.3

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。