

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)	食塩相当量(g)
1	木	ごはん	牛乳	焼肉炒め 春雨とわかめのスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、きぬどうふ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、でんぷん、はるさめ、パインゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、ピーマン、たけのこ、ねぎ	609	25.1	17.4
2	金	ごはん	牛乳	みそとんかつ はりはり漬け もち入りけんちん汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、みそ、もめんどうふ、うすあげ	ごはん、てんぷらこ、パンこ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、いりごま、もち	きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	694	24.8	24.3
5	月	むぎめし	牛乳	ポークハヤシライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、デミグラスソース、さとう、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	649	20.2	20.2
6	火	ごはん	牛乳	春巻き もやしナムル うずら卵入り八宝菜	ぎゅうにゅう、はるまき、ぶたにく、うずらたまご	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、ねぎ	678	22.8	27.3
7	水	ミルクロール	牛乳	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン	ミルクロール、マカロニ、あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、しめじ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのき、だいこん	611	26.7	24.3
8	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 江戸っ子煮 かぼちゃの豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう、さば、ぎゅうにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ、とうにゅう、みそ	ごはん、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、かぼちゃ、えのき、ねぎ	598	27.4	19.1
9	金	ごはん	牛乳	酢どり えび団子スープ	ぎゅうにゅう、とりにく、えびボール	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さつまいも、さとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	650	22.1	22.9
12	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー みそラーメン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、みずあめ、でんぷん、あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら	ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、たけのこ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、ねぎ	629	27.4	19.2
13	火	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら きゅうりのしょうゆ漬け 鶏肉のすき煮	ぎゅうにゅう、ししゃもてんぷら、とりにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、いりごま、さとう、じゃがいも、くるまふ	きゅうり、しょうが、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ	614	24.3	19.3
14	水	米粉パン	牛乳	さけのマスタード焼き 能登わかめのレモンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、あさり、ベーコン、なまクリーム	こめこパン、さとう、オリーブオイル、あぶら、じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ	603	32.3	20.5
15	木	ごはん	牛乳	大豆と昆布のごまからめ うずら卵と厚揚げのカレーそばろ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、だいず、こんぶ、ぶたひきにく、あつあげ、うずらたまご	ごはん、でんぷん、あぶら、いりごま、さとう、みずあめ、カレールー	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、たまねぎ、こまつな、みかん	721	28.5	26.9
16	金	ごはん	牛乳	豚肉とアスパラのみそ炒め 鶏塩こうじ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、アスパラガス、もやし、にんじん、えのき、ねぎ	610	24.4	16.4
19	月	ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース 切干し大根の炒め煮 さぶ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ、あつあげ	ごはん、てんぷらこ、あぶら、さとう、タルタルソース、さといも	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、ほししいたけ、かぼちゃ、ねぎ	690	26.0	24.7
20	火	ゆかり麦飯	牛乳	さわらの塩こうじ焼き じゃがいもきんぴら 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう、さわら、ベーコン、きぬどうふ、うすあげ、みそ	むぎごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら	しそ、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのき、こまつな	602	25.7	17.9
21	水	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツ豆乳ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ	ナン、あぶら、じゃがいも、カレールー、とうにゅうゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、みかん、パイン、もも、バナナ	569	24.3	21.3
22	木	ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ たくあんあえ 肉うどん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、かまぼこ	ごはん、あぶら、いりごま、こめこうどん、さとう	キャベツ、きゅうり、だいこんづけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	623	23.1	14.8
23	金	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ 荳わかめの中華和え ジャジャン豆腐	ぎゅうにゅう、えだまめ、シューマイ、くきわかめ、ぶたひきにく、あつあげ、あかみそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	691	29.6	26.1
26	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とりひきにく	むぎごはん、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら、ワンタン	にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら	585	23.1	16.1
27	火	わかめご飯	牛乳	ちくわの香りあげ とりごぼう炒め 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、とりにく、きぬどうふ	わかめごはん、てんぷらこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	べにしょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、えのき、たけのこ、ねぎ	592	22.4	16.1
28	水	米粉パン	牛乳	オムレツ ツナのトマトクリームスパゲティ レタスのスープ	ぎゅうにゅう、オムレツ、ベーコン、ツナ、なまクリーム、とりにく	こめこパン、オリーブオイル、スパゲッティ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマト、にんじん、レタス	604	29.4	20.3
29	木	ごはん	牛乳	ぶりフライ おひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶりフライ、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ	630	24.9	21.2
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ 照り焼きソース ゆかりあえ さつま汁	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、みずあめ、でんぷん、さつまいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん、たまねぎ、ねぎ	640	25.6	19.0

※ 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。