

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)
1	火	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめのナムル いかと厚揚げの中華煮	ぎゅうにゅう、はるまき、くきわかめ、ぶたにく、あつあげ、いか	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、てんぷん	もやし、きゅうり、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、はくさい	750	26.0	32.9
2	水	ミルクロール	牛乳	オムレツ スパゲッティミートソース 野菜スープ	ぎゅうにゅう、オムレツ、ぶたひきにく、とりにく	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマン、にんじん、こまつな	635	25.8	23.1
4	金	さくらむぎ飯	牛乳	きのこご飯 豚肉と野菜の炒めもの さつまい 1~4年生なし	ぎゅうにゅう、うすあげ、ぶたにく、とりにく、みそ	むぎごはん、さとう、あぶら、てんぷん、さつまいも	しいたけ、しめじ、にんじん、えだまめ、しょうが、キャベツ、あかピーマン、あかピーマン、ごぼう、だいこん、ねぎ	620	24.1	17.1
7	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー 3色あえ 塩ラーメン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	ごはん、てんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、にんじん、もやし	661	24.5	21.8
8	火	ごはん	牛乳	ふくらぎの塩こうじ焼き 五目煮豆 豚汁	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、とりにく、だいたい、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、さつまいも	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	646	29.3	20.2
9	水	米粉パン	牛乳	ウインナー ひじきとツナのサラダ あさりのミルクスープ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ひじき、ツナ、あさり、とりにく、しろいんげんまめ、なまクリーム	こめこパン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、こめこ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	681	32.9	26.8
10	木	むぎめし	牛乳	肉みそ丼 けんちん汁 6年生なし	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ぶたひきにく、あかみそ、みそ、もめんどうふ、うすあげ	むぎごはん、いりごま、さとう、てんぷん、ごまあぶら	たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごぼう	596	24.4	18.5
11	金	ごはん	牛乳	ちくわのごま衣揚げ 卵と小松菜の炒めもの 鶏肉と大根のうま煮 6年生なし	ぎゅうにゅう、ちくわ、たまごやき、とりにく、こんぶ	ごはん、てんぷらこ、いりごま、あぶら、さとう、さといも	キャベツ、こまつな、しょうが、だいこん、にんじん、れんこん	588	22.3	15.3
14	月	ごはん	牛乳	とんかつソースがけ ブロッコリーのごまあえ じゃがいもとなめこのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、てんぷらこ、パンこあぶら、さとう、すりごま、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なめこ、ねぎ	689	24.3	24.2
15	火	ごはん	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草のいそあえ まいたけの卵とじ	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、やきのり、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、さとう、ごまあぶら、てんぷん	ねぎ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、まいたけ	618	30.8	18.8
16	水	ミルクロール	牛乳	チキンスライス焼き れんこんとちくわのサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、オリーブオイル、さとう、ドレッシング、あぶら、こめこ、バター	にんにく、しょうが、れんこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ	667	27.0	27.6
17	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 豚大根	ぎゅうにゅう、だいたい、かえりほし、ぶたにく	ごはん、てんぷん、あぶら、いりごま、さとう、みずあめ、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、さやいんげん	620	24.3	18.4
18	金	バターライス(むぎ飯)	牛乳	牛肉チャーハン かぶと白菜のスープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ベーコン、りんごヨーグルト	むぎごはん、バター、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、かぶ、はくさい	593	20.0	16.4
21	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き さつまいもサラダ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうにゅう、みそ	ごはん、さとう、てんぷん、さつまいも、マヨネーズ	しょうが、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな	675	25.3	24.9
22	火	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ 豚肉のねぎ塩きんぴら かやくうどん	ぎゅうにゅう、きびなごフライ、ぶたにく、とりにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、いりごま、こめこうどん、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、ほうれんそう	640	23.2	15.5
24	木	ごはん	牛乳	さばの照り焼き わかめの酢の物 かきたまみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう、さば、わかめ、きぬどうふ、みそ、たまご	ごはん、さとう	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、みかん	592	25.8	16.9
25	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 柿入りフルーツヨーグルト	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、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、もも、みかん、かき	742	20.3	21.5
28	月	ごはん	牛乳	チャプチェ とり団子スープ プリン	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とりにく、だんご	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、いりごま、ごまあぶら、プリン	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ、もやし、チンゲンサイ	604	21.6	15.1
29	火	ごはん	牛乳	ほっけのから揚げ 甘酢あえ くるま麩入りおでん	ぎゅうにゅう、ほっけ、あつあげ、やさしいりさつまあげ、こんぶ	ごはん、てんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、さといも、くるまふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	662	25.7	22.0
30	水	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー ポトフ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく	はいがパン、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、さやいんげん	638	29.5	21.9

※ 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。