

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等		
7	木	入学式														
8	金	わかめごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ミニトマト すまし汁 豆腐パンナコッタ	入学・進級 お祝い献立	とり肉 きぬこしとうふ ふかし	牛乳 わかめ	ミニトマト ほうれんそう	しょうが えのきたけ	米 麦 かたくりこ デザート	ごま あぶら	777 28 24 入学進級お祝い献立	Kcal g g			
11	月	白ごはん	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		ぶた肉 きぬこしとうふ 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ	868 33 28	Kcal g g			
12	火	白ごはん	牛乳	ミートローフ ケチャップソース クリームポテト コンソメシユリアン		牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	米 パン さとう じゃがいも	バター	870 32 26	Kcal g g			
13	水	白ごはん	牛乳	シューマイ 野菜のピリ辛 中華煮		ぶた肉 うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	818 28 26	Kcal g g			
14	木	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁		さば みそ うすあげ とり肉 もめんとうふ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが きりぼしだいこん 干しいたけ きゅうり	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油	847 34 28	Kcal g g			
15	金	お花見鮭 ちらし	牛乳	笹かまぼこの天ぷら おくずかけ いちごヨーグルト	旅する給食 宮城県	さけ うすあげ かまぼこ ぶた肉	牛乳 青のり粉 ヨーグルト	にんじん	干しいたけ かんぴょう れんこん えだまめ	米 かたくりこ てんぷら粉 じゃがいも うーめん さとう	あぶら	789 31 18 旅する給食(宮城県)	Kcal g g			
18	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 豆腐とたまごのスープ オムツ		ぶた肉 とり肉 大豆ミート きぬこしとうふ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	814 35 23	Kcal g g			
19	火	ひき肉とご ぼうのませ ご飯	牛乳	はたはたのから揚げ ゆかりあえ 大根と油揚げのみそ汁		牛肉 うすあげ みそ	牛乳 はたはた	にんじん こまつな ゆかり粉	ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	米 麦 きゅうり だいこん なめこ	あぶら	754 31 22	Kcal g g			
20	水	フレンチト ースト	牛乳	春キャベツのコールスローサラダ クリームシチュー チーズ		たまご ロースハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン さとう じゃがいも こめこ	バター あぶら	740 32 27	Kcal g g			
21	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきのいり煮 ノラネコぐんだん	物語献立 ノラネコぐんだん	さけ あつあげ ベーコン さつまあげ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 こんにゃく さとう	あぶら ごま油 ごま	773 37 21	Kcal g g			
22	金	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 ノラネコぐんだんのワンワンラーメン		ロースハム たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	わりぼし大根 ねぎ きゅうり りょくとうもろこし にんにく	米 はるまき さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	867 26 20 8年6月の献立(ノラネコぐんだん)	Kcal g g			
25	月	1. 2年遠足(お弁当)														
26	火	たけの こごは ん	牛乳	ししゃもフライ 小松菜の磯香和 みそ汁		うすあげ ししゃも みそ きぬこしとうふ さつまあげ	牛乳 青のり粉 のり	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ キャベツ えのきたけ	たまねぎ なめこ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉	あぶら	741 30 21 3年修学旅行	Kcal g g		
27	水	1. 2年遠足予備日(お弁当)														
28	木	麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツ杏仁		とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	みかん缶 黄もも缶 バナナ	米 麦 こむぎこ じゃがいも 杏仁豆腐	あぶら バター カレールウ	913 23 23	Kcal g g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



学校給食の栄養価は文部科学省から示されている【学校給食栄養摂取基準】に基づいて提供しています。
 中学校3年間は心も体も大きく成長する期間です。ぜひ、苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。

エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩	カルシウム	食物繊維
830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	7g以上
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35mg