

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	
8 金	ごはん さばのみそ煮 ひじきとごぼうのサラダ ★ かきたま汁	さば、みそ ひじき 鶏卵、絹ごし豆腐	米 さとう、でんぷん ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ でんぷん	 ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、えのきたけ、こまつな	649	26.3	23.8	
11 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 水菜のはりはり和え ★ 山菜うどん	ちくわ、あおさ こんぶ うすあげ、かまぼこ	米 でんぷん、さとう、小麦粉、植物油、大豆油 さとう、水あめ うどん、さとう	 水菜、干しだいこん、キャベツ、だいこん 山ふき、みず、わらび、なめこ、にんじん、たけのこ、ねぎ	619	21.9	18.0	
12 火	ごはん パオズ ホイコーロー 春雨スープ	豚肉、鶏肉、ひじき、乳 豚肉 ベーコン	米 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう、ごま油、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん、サラダ油 春雨	キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが はくさい、干しいたけ、ねぎ、にんじん	601	20.0	19.7	
13 水	入学・進級お祝い献 米粉ミルクロール ハンバーグオニオンソース 春キャベツの pasta サラダ コンソメジュリアン デザート(お祝いゼリー)	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆たん白 鶏肉 ベーコン 豆乳、大豆粉	米粉、小麦粉、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、サラダ油 マカロニ、コーンドレッシング さとう、植物油、水あめ	 たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、とうもろこし だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ いちご、いちご果汁	639	25.2	25.5	
14 木	ごはん 鶏肉のレモン風味 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	鶏肉  絹ごし豆腐、わかめ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう	レモン果汁 こまつな、もやし、にんじん なめこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	593	27.7	17.4	
15 金	ウインナーピラフ トマトミートオムレツ 花野菜サラダ 白菜のスープ	ウインナー 鶏卵、鶏肉 豚肉	米、バター、ウインナー(水あめ、さとう、でんぷん)、サラダ油 植物油、でんぷん さとう、サラダ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン たまねぎ、トマト ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし はくさい、もやし、にんじん、こまつな	589	21.8	22.1	
18 月	むぎごはん ウインナー グリーンサラダ カレー	豚肉  豚肉	米、小麦 豚脂、水あめ、さとう さとう、サラダ油 じゃがいも、カレールウ、サラダ油	 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、プルーン、りんご	705	24.0	26.4	
19 火	ごはん かつおフライ きんぴらごぼう ★ 高野豆腐の卵とじ	かつお さつまあげ 高野豆腐、鶏肉、鶏卵、かまぼこ	米 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま、さとう、サラダ油 じゃがいも、さとう	 ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく たまねぎ、干しいたけ、にんじん、みつば	670	30.8	19.4	
20 水	ミルク食パン メープルジャム かぼちゃチーズフライ キャベツのマリネ スープ煮	脱脂粉乳 チーズ、牛乳、大豆たん白 ロースハム 豚肉、ウインナー(鶏肉)	小麦粉、さとう さとう、メープルシュガー 米粉、小麦粉、でんぷん、パン粉、さとう、マーガリン、サラダ油、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、ウインナー(豚脂、粉あめ、さとう、でんぷん)	かぼちゃ キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん	646	22.9	26.1	
21 木	ごはん さわらのしょうゆ漬け もやしときゅうりの酢のもの ごま汁	さわら わかめ、糸かまぼこ うすあげ、みそ	米 さとう さとう もち、ごま	 もやし、きゅうり だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな	617	26.8	17.1	
22 金	わかめごはん 酢豚 ワンタンスープ 果物(オレンジ)	わかめ 豚肉 あさり	米、小麦 でんぷん、さとう、大豆油 ワンタン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ オレンジ	598	23.2	15.6	
23 土	授業参観 お弁当がいります							
25 月	 代休 							
26 火	たけのごはん いか天ぷら ★ キャベツの塩こんぶ和え 白菜のみそ汁	うすあげ いか 塩こんぶ 鶏肉、みそ	米、小麦粉、さとう 小麦粉、でんぷん、パーム油、大豆油	たけのこ、干しいたけ、にんじん キャベツ、もやし、きゅうり はくさい、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	610	23.8	18.8	
27 水	チーズクッパ チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	チーズ、脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 ベーコン	小麦粉、マーガリン、さとう 小麦粉、米粉、さとう、パン粉、クラッカー粉、でんぷん、なたね油、パーム油、大豆油 スパゲッティ、サラダ油 マスカットゼリー、あまおうゼリー、ナタデココ、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト みかん、パイナップル、黄桃	714	24.6	24.2	
28 木	  3校合同 春の交流遠足  							

※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があります。 ※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	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
栄養価平均	633kcal	15.4%	29.6%	346mg	32.8mg	244μg	0.60mg	0.52mg	28mg	4.1g	2.5g	83mg	2.7mg
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