

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
1 水	キャラットパン 鶏肉のハーブ焼き ひじきサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉 ひじき ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、さとう サラダ油、米粉、生クリーム	にんじん バジル きゅうり、にんじん、キャベツ とうもろこし、たまねぎ、パセリ	631	25.3	26.4
2 木	麦ごはん ささみカツ 海藻サラダ カレー	鶏肉、大豆粉 海藻ミックス 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ブルーベリー	706	25.8	20.6
3 金	ごはん 三味焼き 大豆と彩り野菜のごまからめ ★ 塩豚汁	さつまいも 大豆 豚肉	米 ごま油、さとう でんぷん、大豆油、水あめ、さとう、ごま サラダ油、塩麴	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、えだまめ、とうもろこし たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ	636	26.8	17.0
6 月	ごはん そぼろごはんの具 かみかみかき揚げ ★ ずまし汁 りんごヨーグルト	鶏肉、いり卵 大豆 絹ごし豆腐、ふかし 寒天、脱脂粉乳	米 サラダ油、さとう さつまいも、米粉、米油 練乳、さとう	しょうが、えだまめ たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう にんじん、えのきたけ、みつば りんご果汁、りんご	672	27.2	20.0
7 火	ごはん いか天ぷら ★ ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	いか	米 小麦粉、でんぷん、大豆油 じゃがいも	だいこん、にんじん、きゅうり、赤しそ にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	609	20.5	19.3
8 水	揚げパン あらびきウインナー キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳、きなこ 豚肉、乳 ベーコン	米粉、小麦粉、マーガリン、大豆油、さとう 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油	キャベツ、にんじん、ピーマン にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	615	23.0	32.3
9 木	ごはん ししゃもフライ ★ きんぴら ★ カレーそぼろ煮	ししゃも 豚肉 鶏肉、厚揚げ	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 ごま油、さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、でんぷん、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん	687	25.2	22.4
10 金	とび梅ごはん いわしのみぞれ煮 ごまあえ 筑前煮 ★	いわし 鶏肉	米、でんぷん さとう、でんぷん ごま、さとう さとう、サラダ油	梅 だいこん こまつな、もやし、にんじん しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん ごぼう、こんにゃく、れんこん、いんげん	622	26.7	19.7
13 月	ごはん 酢豚 トックスープ オレンジ	豚肉	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう トック	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン たまねぎ、しめじ、チンゲン菜 オレンジ	607	22.0	15.4
14 火	ごはん 魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 沢煮焼	あじ ひじき、うすあげ 豚肉	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう、ごま	ねぎ こんにゃく、にんじん、えだまめ たけのこ、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば	615	28.1	19.1
15 水	バターロール チーズオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	鶏卵、脱脂粉乳 鶏卵、チーズ、乳 豚肉、大豆	小麦粉、さとう、マーガリン 小麦粉、さとう、でんぷん、植物油 さとう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト	601	26.8	25.1
16 木	ごはん 豚肉のくわ焼き おひたし あさりのみそ汁	豚肉 うすあげ あさり、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし だいこん、にんじん、えのきたけ	658	25.7	24.1
17 金	ごはん 小矢部縄文里芋コロッケ あいませ風 水見うどん	鶏肉、鶏卵、乳 鶏肉、かまぼこ	米 さといも、じゃがいも、さとう、パン粉 小麦粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ごま うどん	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ だいこん、にんじん、れんこん たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	657	20.2	17.8
20 月	オムライス(チキンライス) (うすゆき卵) 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	鶏肉 ツナ	米、さとう、バター、サラダ油 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、こまつな	612	23.0	19.7
21 火	ごはん シューマイ パンサンスウ 八宝菜	鶏肉、豚肉、みそ ロースハム 豚肉、いか、うすら卵	米 パン粉、でんぷん、さとう、豚脂、小麦粉、水あめ 春雨、さとう、ごま油 ツツ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ しょうが、たまねぎ、はくさい、にんじん 干ししいたけ、たけのこ、ねぎ	614	25.6	18.3
22 水	ミルクロール チキンナゲット スパゲティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉、おから ベーコン	小麦粉、マーガリン パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、トマト バナナ、みかん、パイナップル 黄桃、マスカット果汁、りんご果汁	695	21.8	21.8
23 木	わかめごはん 鶏と野菜のつくね 甘酢和え 小松菜のごま汁	わかめ 鶏肉 うすあげ、みそ	米、白麦 さとう、でんぷん、水あめ、パン粉、植物油 さとう もち、ごま	たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、こまつな	646	21.3	16.2
24 金	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁 デザート(ももゼリー)	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐、さつまいも、みそ	米 塩麴 サラダ油、でんぷん、さとう さとう	レモン果汁 たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが にんじん、ごぼう、ねぎ もも果汁、もも	624	27.6	13.5
27 月	ごはん 春巻き 中華和え みそラーメン	鶏肉、豚肉、ひじき 焼き豚 豚肉、みそ	米 春雨、小麦粉、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり にんじん、はくさい、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	621	20.8	18.7
28 火	ごはん さばの香味揚げ 太きゅうりの酢の物 けんちん汁 佃煮	さば 木綿豆腐、鶏肉 のり、ヒトエグサ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう ごま油 水あめ、さとう、でんぷん、はちみつ	にんにく、ねぎ 太きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	610	25.1	20.2
29 水	ミルク食パン いちごジャム ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ マカロニスープ	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 ロースハム、チーズ ベーコン	小麦粉、さとう さとう、水あめ サラダ油、豚脂、でんぷん、さとう、植物油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	いちご たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな	638	23.9	24.3
30 木	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ つけもの なめこのみそ汁 氷室まんじゅう	魚肉、青のり 厚揚げ、みそ 小豆、卵白、乳	米 天ぷら粉、大豆油 さとう 小麦粉、さとう、白あん、酒かす	赤しそ キャベツ、だいこん なめこ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん	681	20.8	18.5

※ 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もあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	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
(中学年)	639kcal	15.1%	28.9%	342mg	3.1mg	250μg	0.58mg	0.54mg	32mg	4.4g	2.4g	81mg	2.8mg
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