

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆカのもとになる(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 (金)	ごはん めぎすの南蛮づけ ★ ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが	メギス かつお節 豚肉、高野豆腐	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	ねぎ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	636	25.5	18.1
4 (月)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根のごもく煮 ★ 冷や麦	鶏肉 さつま揚げ かまぼこ	米 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう 冷や麦、さとう	にんにく 切干大根、にんじん、しめじ、えだまめ きゅうり、干しいたけ、ねぎ	627	20.0	21.2
5 (火)	ごはん さばのカレー揚げ もやしと卵の和え物 かぼちゃのみそ汁	さば 錦糸卵 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油 さとう	にんにく もやし、こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	637	22.5	20.0
6 (水)	米粉ミルクロール 豆腐と野菜のナゲット 金時草のマリネ ミネストローネ	脱脂粉乳 豆腐、魚肉すり身、豆乳、大豆たん白 かまぼこ ベーコン	小麦粉、米粉、マーガリン、さとう 植物油、さとう、小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし 金時草、キャベツ、きゅうり、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、パセリ粉	621	22.3	26.5
7 (木)	とうもろこしのキラキラごはん 星のハンバーグ キャベツのサラダ おほしさまスープ デザート(お星さまゼリー)	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ロースハム 寒天	米、白麦。サラダ油 豚脂、マッシュポテト、さとう、でんぷん サラダ油、さとう トッポギ(米粉、でんぷん)、はるさめ さとう、水あめ	とうもろこし たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ みかん果汁、メロン果汁	646	21.0	17.1
8 (金)	豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) だし巻きたまご あさづけ 太きゅうりのすまし汁	豚肉 鶏卵 昆布茶 絹豆腐	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう、植物油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり 太きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、みつば	626	27.0	17.4
11 (月)	麦ごはん ひじきとごぼうのサラダ ★ 夏野菜カレー ヨーグルト	ひじき 豚肉 牛乳	米、白麦 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、カレールウ さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり なす、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、 りんご、ブルーベリー、しょうが、にんにく	646	21.0	17.0
12 (火)	わかめごはん 枝豆コロッケ こんにゃくのきんぴら ★ かき玉みそ汁	わかめ さつま揚げ 鶏卵、絹豆腐、みそ	米、白麦 じゃがいも、小麦粉、パン粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう、ごま油、ごま	えだまめ こんにゃく、にんじん、ピーマン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	638	23.0	20.8
13 (水)	ミルクロール ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵、ハム、チーズ 豚肉	小麦粉、ショートニング、マーガリン、さとう 植物油、さとう、でんぷん スパゲッティ、サラダ油 さとう、サイダー風ゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	691	25.5	24.4
14 (木)	ごはん 揚げヨーザ 小松菜のナムル マーボーなす	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 豚肉、大豆、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、植物油、さとう、小麦粉、水あめ、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら こまつな、もやし、にんじん なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、しょうが、にんにく	651	26.6	18.0
15 (金)	ごはん いわしのかば焼き ゆかり和え 冬瓜のそぼろ煮	いわし、青のり 鶏肉、絹厚揚げ	米 でんぷん、大豆油、水あめ、さとう、ごま さといも、サラダ油、さとう、でんぷん	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、赤しそ とうがん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	691	27.0	26.4
19 (火)	ジャンバラヤ コブサラダ チキンスープ 冷凍みかん	ウインナー 白いんげん豆、エジプト豆、赤いんげん豆、 いんげん豆、厚焼卵、ロースハム 鶏肉	米、バター、オリーブ油、大豆油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ、じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、にんにく みかん	624	19.7	20.9
20 (水)	チーズクッパ 飛び魚のフライ ラタトゥイユ レタスのスープ デザート(ガリガリ君ソーダ)	脱脂粉乳、チーズ 飛び魚、鶏卵 ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、大豆油 オリーブ油、さとう さとう	なす、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、 にんにく レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ りんご果汁、ライム果汁	609	25.1	25.7

※ 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 (中学生)	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
	642kcal	14.7%	29.4%	355mg	2.7mg	221μg	0.55mg	0.55mg	31mg	4.2g	2.2g	85mg	2.6mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg