

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	
3月	ごはん 米粉はるまき 野菜のピリ辛 マーボー豆腐	豚肉、鶏肉 木綿豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、植物油、大豆油 ごま油、さとう サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、にんじん、きししいだけ、にら、しょうが、にんにく	650	23.9	23.8	
4月	ごはん やきぐりコロッケ ひき肉のみそ炒め 鶏ごぼう汁 ★ 大豆ふりかけ	豚肉、大豆ミート、みそ 鶏肉 大豆、のり	米 じゃがいも、くり、さつまいも、植物油、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、みつば かぼちゃ	639	22.8	20.3	
5月	レモンの日 キャロットパン チキンのカレーグリン キャベツときゅうりのサラダ さつまいものチャウダー デザート(レモンゼリー)	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉 ベーコン、大豆、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン 野菜ドレッシング さつまいも、サラダ油、バター、米粉、生クリーム さとう、水あめ	にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ レモン果汁	683	25.0	30.3	
町小学校体育大会 6年生はお弁当がいます								
6月	ごはん 豚肉のきのこソースかけ ベーコンとキャベツのペペロンチーノ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう スパゲッティ、オリーブ油	しめじ、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、にんにく もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいだけ	679	23.4	25.3	
町小学校体育大会予備日 6年生はお弁当がいます								
7月	ごはん 鮭とキャベツのカツ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁 デザート(ブルーベリータルト)	鮭 かつおぶし 厚揚げ、みそ 豆乳、大豆たん白	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油、大豆油 さとう、ごま さとう、米粉、水あめ、植物油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ブルーベリー果汁	659	24.0	16.8	
11月	ごはん さんまかぼすレモン煮 れんこんのきんぴら ★ けんちんじる	さんま 豚肉、さつまあげ 木綿豆腐、鶏肉	米 さとう、でんぷん さとう、サラダ油 ごま油	かぼす果汁、レモン、レモン果汁 れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	640	26.2	22.0	
12月	コッパパン 野菜シューマイ やきそば わかめスープ デザート(みかんクレープ)	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉 鶏肉、わかめ 豆乳	小麦粉、さとう 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう 中華めん、サラダ油 さとう、米粉、植物油、でんぷん、水あめ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ みかん、みかん果汁、レモン果汁	631	26.2	22.0	
13月	ゆかりごはん ちくわのお好み揚げ うすあげとキャベツのおひたし さつまい汁	ちくわ、青のり うすあげ 鶏肉、みそ	米 天ぷら粉、ごま、大豆油 さとう さつまいも	赤しそ しょうが キャベツ、こまつな はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	633	24.2	18.2	
14月	スタミナ丼(麦ごはん) (黄) キャベツの塩こんぶ和え つみれ汁 ★ くだもの(りんご)	豚肉 塩昆布 いわしつみれ、絹ごし豆腐、うすあげ、みそ	米、白麦 ごま、さとう、サラダ油、ごま油	たまねぎ、こんにゃく、にら、りんご、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ りんご	624	29.0	17.5	
17月	ごはん さばのごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 おでん	さば、みそ、赤みそ わかめ、かまぼこ 鶏肉、厚揚げ、うすら卵、こんぶ	米 さとう、ごま さとう さといも、さとう	しょうが もやし、きゅうり、 だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	635	27.7	19.4	
18月	ごはん カレーロール カリカリベーコンサラダ 野菜スープ	豚肉、鶏肉、大豆粉、卵、乳 ベーコン 鶏肉	米 マーガリン、豚脂、さとう、じゃがいも、でんぷん、小麦粉、植物油、パン粉、大豆油 ごま、さとう、サラダ油	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー	627	20.2	23.4	
19月	米粉ミルクロール ハタハタの唐揚げ ★ まこもれんこんの洋風炒め ★ 河北湯のめぐみミルクスープ ★	脱脂粉乳 ハタハタ 豚肉 ベーコン、牛乳	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン でんぷん、米粉、大豆油 サラダ油 じゃがいも	まこもたけ、れんこん、にんじん、えだまめ はくさい、こまつな、生しいだけ	612	27.9	25.9	
20月	わかめごはん 野菜かきあげ 切干大根のごまマヨ和え ★ とり野菜	わかめ 大豆たん白 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米、白麦 小麦粉、大豆油 ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく 切干大根、こまつな、にんじん はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、こんにゃく、にんにく	651	22.8	22.0	
21月	麦ごはん パンプキンオムレツ フレンチサラダ 秋の里芋カレー	鶏卵、鶏肉 豚肉	米、白麦 さとう、でんぷん、植物油、米油 さとう、サラダ油 さといも、じゃがいも、サラダ油、カレールウ	かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルー、りんご	653	21.9	18.7	
24月	ごはん 鶏肉のマーマレードやき ポテトサラダ 白玉スープ	鶏肉 ロースハム	米 マーマレードジャム じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ もち	にんにく、レモン果汁 きゅうり、とうもろこし はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	636	23.6	15.4	
25月	バス遠足 お弁当がいます							
26月	ミルク食パン ハムステーキ セルフツナサンド ポトフ	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 ツナ 豚肉、ウインナー	小麦粉、さとう 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり、たまねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	605	28.0	22.1	
27月	ごはん 海鮮風ワンタン ひじきのナムル ちゃんぽんめん	魚肉すり身、豆腐、ホタテ、大豆粉 ひじき、ロースハム 豚肉、うすら卵、なると	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、植物油、さとう、大豆油 ごま、ごま油、さとう 中華めん、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キクラゲ	623	24.2	18.3	
28月	ごはん ふくらぎのかば焼き風 ごまあえ いかと大根のうま煮 ★	ふくらぎ いか	米 さとう、でんぷん、大豆油 ごま、さとう さといも、さとう	しょうが キャベツ、こまつな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	670	28.8	22.1	
31月	麦ごはん ハロウィンハンバーグ かぼちゃとチーズのサラダ ピーフストロガノフ	鶏肉、豚肉、大豆たん白 チーズ 牛乳、乳	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ バター、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	695	24.6	22.3	

※ 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
学校給食摂取基準	646kcal	15.5%	29.8%	376mg	3.7mg	298μg	0.59mg	0.56mg	29mg	3.9g	2.6g	82mg	2.8mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg