

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 火	ちらしずし (ちらしずしの具) ちくわの磯辺揚げ 豚汁	かまぼこ、錦糸卵 ちくわ、青のり 豚肉、みそ	米、さとう さとう 天ぷら粉、大豆油 じゃがいも	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、いんげん ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	608	25.6	15.3
2 水	米粉ミルクロール チキンナゲット スパゲティミートソース フルーツ白玉	脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 豚肉	小麦粉、米粉、マーガリン、 さとう、ショートニング パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、 米粉、植物油、大豆油 スパゲティ、サラダ油 白玉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト みかん、パイナップル、黄桃	713	25.3	22.7
4 金	ごはん さばのみそ煮 ヤーコンとれんこんのきんぴら★ 小松菜のごま汁	さば、みそ さつま揚げ うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう もち、ごま	ヤーコン、にんじん、れんこん、いんげん だいこん、にんじん、こまつな	696	27.1	22.1
5 土	授業参観 収穫感謝祭 PTAよりお弁当が配られます						
7 月	5日の振替休業日						
8 火	ごはん はたはたの南蛮漬け★ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁 いもけんぴ★	はたはた 豚肉 厚揚げ、みそ いわし	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、でんぷん さつまいも、さとう、植物油、水あめ	ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	618	22.7	18.7
9 水	チーズクッペ 鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	チーズ、脱脂粉乳 鶏肉 大豆、ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン でんぷん、オリーブ油 サラダ油、さとう マカロニ、じゃがいも、さとう	バジル ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ粉	609	29.5	23.8
10 木	麦飯 オムレツ 海藻サラダ カレー	鶏卵 海藻ミックス 豚肉	米、白麦 でんぷん、植物油 さとう、ごま油 じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、りんご、ブルーベリー	654	23.7	18.7
11 金	わかめごはん コロッケ 酢の物 けんちん汁	わかめ 豚肉 かまぼこ、わかめ 木綿豆腐、鶏肉	米、白麦 じゃがいも、豚脂、パン粉、さとう、 小麦粉、植物油、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう ごま油	たまねぎ もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	628	22.5	18.5
14 月	ごはん 豚肉のくわ焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	豚肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ	689	26.2	25.9
15 火	ごはん パオズ 中華和え みそラーメン	豚肉、鶏肉、ひじき 焼き豚 豚肉、みそ	米 豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 ごま油、小麦粉 さとう、ごま、ごま油 中華めん、ごま油、バター	キャベツ、たまねぎ、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	614	22.4	16.8
16 水	ピタパン シャワルマ ファトゥーシュ レンティルスープ チーズ	鶏肉 ベーコン、レンズ豆 チーズ	小麦粉、ショートニング、さとう オリーブ油、はちみつ クルトン、サラダ油、さとう じゃがいも	にんにく ブロッコリー、キャベツ、きゅうり トマト、にんじん、セロリ	620	29.1	27.8
17 木	ごはん いかリングフライ★ 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 デザート(巨峰ゼリー)	いか、鶏卵、大豆たん白 さつま揚げ 鶏肉	米 パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう 里いも、でんぷん さとう	切り干し大根、にんじん、干しいたけ、いんげん だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ ぶどう果汁	631	22.2	14.8
18 金	ごはん あじの香味揚げ ゆかり和え 卵とじ	あじ 鶏卵、鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう じゃがいも、車ふ、さとう	にんにく、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ たまねぎ、たけのこ、にんじん	662	31.5	19.4
21 月	ごはん ギョーザ もやしナムル 韓国風すき焼き煮	鶏肉、ひじき、大豆粉 ロースハム 豚肉、焼き豆腐	米 豚脂、でんぷん、植物油、 さとう、小麦粉、水あめ ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ニラ もやし、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、ねぎ、りんご	610	24.5	18.6
22 火	鶏そぼろごはん (鶏そぼろごはんの具) ししゃもフライ★ 里芋のみそ汁 果物(みかん)	鶏肉、いり卵 ししゃも、大豆たん白 わかめ、みそ	米、さとう、白麦 さとう、サラダ油 パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 里いも	しょうが、こまつな にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ みかん	652	25.6	21.5
24 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ かほっくりとチーズのマヨネーズ和え 沢煮椀	鶏肉 チーズ 豚肉	米 でんぷん、大豆油 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり、にんじん たけのこ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、みつば	644	25.1	20.4
25 金	ゆかりごはん かき揚げ★ ひじきの炒め煮 打ち込み汁	大豆 ひじき 鶏肉、うすあげ、みそ	米 さつまいも、米粉、米油、大豆油 サラダ油、さとう、ごま うどん	赤しそ たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう こんにゃく、にんじん、えだまめ にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	624	22.6	21.8
28 月	ごはん 鶏とうすら卵のチリソース煮 ワンタンスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉、うすら卵 ワンタン(豚肉、みそ、大豆たん白) ヨーグルト	米 でんぷん、大豆油、ごま油、さとう ワンタン(小麦粉、小麦たん白、 コーン油、でんぷん、さとう)	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、もやし、こまつな、干しいたけ、 ワンタン(たまねぎ、しょうが)	647	24.1	19.4
29 火	秋の香りごはん さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	うすあげ さんま かつお節 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	米、さとう、白麦 さとう、でんぷん ごま、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ、えだまめ だいこん ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	613	26.5	21.0
30 水	胚芽パンズ メンチカツ キャベツのソテー かほっくりのミルクシチュー	脱脂粉乳 豚肉、大豆たん白 鶏肉、牛乳	小麦粉、ショートニング、さとう、小麦胚芽 でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう 植物油、大豆油 サラダ油 さつまいも、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう キャベツ、もやし、ピーマン たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	654	23.1	25.9

※ 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)

栄養師平均 (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
	641kcal	15.7%	28.9%	360mg	3.4mg	244μg	0.56mg	0.53mg	24mg	3.8g	2.3g	83mg	2.8mg

学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200 $\mu$ g	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg
----------	---------	--------	--------	-------	-------	-------------	--------	--------	------	------	------	------	-------