

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(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 木	ごはん だしまきたまごのあんかけ 大根なます 肉じゃが	鶏卵、鶏肉 うすあげ 豚肉、高野豆腐	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、さとう	しょうが、ねぎ だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	661	26.6	19.9
2 金	ごはん チヂミ 小松菜とりのナムル 豚キムチラーメン くだもの(みかん)	おから、大豆たん白 豚肉、キムチ(ごんぷ、大豆たん白)、みそ	米 じゃがいも、米粉、ショートニング、でんぷん、さとう、チキンオイル、植物油 さとう、ごま油 中華めん、キムチ(ごま、さとう)	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りんご、ごんぷ)、はくさい、もやし、しめじ、にら みかん	651	21.1	14.6
5 月	ごはん かぼちゃチーズフライ 鶏肉と里いものみそ煮 かき玉汁	チーズ、牛乳 鶏肉、あつあげ、みそ 鶏卵、絹ごし豆腐	米 小麦粉、パン粉、さとう、マーガリン、植物油、大豆油 さといも、さとう でんぷん	かぼちゃ にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草	638	23.8	20.4
6 火	ごはん 魚のゆかり揚げ 小松菜とハムの和えもの 寄せなべ	ホキ ロースハム 豚肉、ふかし(魚肉すり身、卵白)、焼き豆腐	米 ごま、でんぷん、大豆油 さとう マロニー(でんぷん)、ふかし(でんぷん、山芋)	赤しそ こまつな、もやし はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	643	31.0	20.9
7 水	メロンパン オムレツミートグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏卵、豚肉、大豆ミート、チーズ ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン、ショートニング 油脂、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、パセリ	683	25.2	33.3
8 木	ごはん ヤンニョムチキン 米粉めんのチャプチェ あさりとわかめのスープ	鶏肉 牛肉、大豆ミート あさり、わかめ	米 小麦粉、でんぷん、大豆油、さとう 米粉めん(米、でんぷん)、サラダ油、さとう、ごま、ごま油	にんにく たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく たまねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんじん、ねぎ	645	23.9	21.4
9 金	麦ごはん きびなごのサクサク揚げ ★ コールスローサラダ カレーライス	きびなご、みそ 牛肉	米、白麦 小麦粉、植物油、でんぷん、さとう、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、さとう じゃがいも、カレー粉、サラダ油	しょうが 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、ブルーベリー、りんご	669	21.4	20.4
12 月	ごはん ポークシューマイ パンサンスウ マーボー大根	豚肉、大豆たん白 ロースハム 豚肉、牛肉、大豆ミート、赤みそ	米 でんぷん、豚脂、さとう、植物油、小麦粉 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、しょうが きゅうり だいこん、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	648	22.7	21.4
13 火	わかめごはん めぎすのフライ 切干大根のそぼろ炒め ★ 筑前煮 ★	わかめ めぎす 豚肉 鶏肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油、大豆油 サラダ油、さとう サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、しめじ、えだまめ れんこん、ごぼう、にんじん、ましいたけ、たけのこ、こんにゃく、いんげん、しょうが	650	27.5	18.1
14 水	揚げパン 肉だんごトマトソース キャベツのソテー ラビオリのスープ	脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆たん白 ベーコン ラビオリ(豚肉、小麦たん白)	小麦粉、米粉、ショートニング、さとう、マーガリン、大豆油 パン粉、さとう、植物油、でんぷん サラダ油 ラビオリ(小麦、パン粉、植物油、でんぷん)	たまねぎ、トマト キャベツ、たまねぎ、ピーマン ラビオリ(たまねぎ)、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな	625	25.0	25.5
15 木	ごはん ツナ入り卵焼き ごぼうサラダ ★ カレーうどん	鶏卵、まぐろ ロースハム 豚肉	米 でんぷん、さとう、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま うどん、サラダ油、カレー粉	たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく	651	25.3	18.7
16 金	ごはん トンカツ 小松菜ともやしのおひたし みそ汁	豚肉、鶏卵 うすあげ、わかめ、みそ	米 小麦粉、パン粉、大豆油 さとう、ごま じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	666	23.1	23.5
19 月	ごはん てんぐにらまじゅう かんぴょうの炒め煮 ゆば入りすまし汁 デザート(とちおとめ苺ゼリー)	豚肉、大豆粉 鶏肉、鶏卵、うすあげ ゆば、絹ごし豆腐、ふかし れん乳、乳	米 ごま油、ラード、小麦粉、でんぷん、さとう サラダ油、さとう さとう、でんぷん	天竺にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、こんにゃく粉 かんぴょう、ごぼう、にんじん、干しいたけ、いんげん えのきたけ、にんじん、みつば いちご、いちご果汁、クランベリー果汁	634	26.3	17.1
20 火	ごはん ぶりのてり焼き 白菜のゆず風味サラダ みそおでん	ぶり 鶏肉 鶏肉、あつあげ、うすら卵、さつまあげ、ごんぷ、みそ	米 さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ さといも、さとう	しょうが はくさい、ブロッコリー、にんじん、ゆず だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	667	30.7	21.8
21 水	ミルク食パン ブルーベリージャム フライドチキン ポテトサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム 牛乳	小麦粉、さとう さとう さとう、水あめ、でんぷん、大豆油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 米粉、サラダ油、生クリーム	ブルーベリー パプリカ、オレガノ、マジョラム きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	637	27.4	21.8
22 木	ごはん 豚丼の具 漬け物 れんこん団子のみそ汁 デザート(かぼちゃの手作りカップケーキ)	豚肉 絹ごし豆腐、みそ 豆乳、脱脂粉乳	米 サラダ油、さとう、でんぷん さとう れんこん団子(米粉、でんぷん) 小麦粉、でんぷん、ショートニング、さとう、バター、あずき、植物油	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく キャベツ、たくあん漬 れんこん団子(れんこん)、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ	659	22.4	17.0
23 金	ウインナーピラフ もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ レタスのスープ デザート(チョコケーキ)	チキンウインナー 鶏肉、豚肉、大豆たん白 鶏肉 豆乳、大豆粉	米、白麦、さとう、バター、サラダ油 豚脂、さとう、でんぷん さとう、サラダ油 さとう、油脂、米粉、ココア、水あめ、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ、パプリカ、とうもろこし、レモン果汁 レタス、たまねぎ、にんじん、しめじ	669	22.0	23.0

※ 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)	657kcal	15.3%	28.9%	354mg	3.3mg	235μg	0.58mg	0.57mg	39mg	4.7g	2.3g	85mg	2.9mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg