

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
11	水	わかめごはん	牛乳	鮭の照り焼き 白あえ 紅白味噌雑煮 おめでどうデザート	牛乳、わかめ、さけ、うすあげ、とうふ、とり肉、みそ、	米、さとう、水あめ、でんぷん、すりごま、もち、だいたいムース、	しょうが、小松菜、にんじん、にんじん、えのき、白菜、ねぎ、	824	38.9	17.8	
12	木	ごはん	牛乳	豚肉のアングリーズソース 韓国風のり和え たまごスープ	牛乳、ぶた肉、のり、かまぼこ、きぬどうふ、たまご、	米、でんぷん、油、さとう、パン粉、ごま油、白ごま、	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ、	850	33.9	31.6	
13	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス ふるふるゼリー	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ、	861	24.4	21.1	
16	月	ミルクコッペ	牛乳	揚げパン チーズツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きな粉、ツナ、チーズ、肉団子、	ミルクコッペパン、油、グラニュー糖、さとう、オリーブ油、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのき、だいこん、	819	32.8	33.9	
17	火	バターライス	牛乳	オムライス 1食用ケチャップ 豆のスープ煮	牛乳、とり肉、たまご焼き、ベーコン、ひよこ豆、	米、バター、油、じゃがいも、	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン、トマト、小松菜、	742	28.8	20.1	
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 れんこんきんぴら 豚塩鍋	牛乳、さば、みそ、牛肉、もめんどうふ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、	ねぎ、しょうが、れんこん、にんじん、ピーマン、白菜、もやし、	817	37.5	28.0	
19	木	ごはん	牛乳	鶏肉の甘辛揚げ ひじきときゅうりとえのきのボン酢サラダ 車麩入り豚汁 りんごタルト	牛乳、とり肉、ひじき、ぶた肉、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、白ごま、くるまふ、タルト、	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、えのき、もやし、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、	871	31.0	30.5	中学生考案献立
20	金	ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 中華コーンスープ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、とり肉、	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とうもろこし、しめじ、白菜、ねぎ、	758	32.3	25.3	
23	月	ごはん	牛乳	あじのいしる焼き あいませ 卵とじ	牛乳、あじいしる漬け、うすあげ、とり肉、たまご、	米、さとう、くるまふ、でんぷん、	だいこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	718	35.6	18.1	学校給食週間
24	火	麦ごはん	牛乳	豚肉のいちじく味噌炒め丼 のっぺい汁 加賀梨ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、もめんどうふ、	米、麦、油、さとう、いちじくジャム、でんぷん、白ごま、ごま油、さといも、加賀梨ゼリー、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、白菜、なめこ、ねぎ、	736	28.0	19.8	学校給食週間
25	水	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ キャロットサラダ マルイモのシチュー	牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム、	米、さとう、でんぷん、オリーブ油、油、こむぎこ、バター、	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、	748	31.5	22.7	学校給食週間
26	木	すしめし	牛乳	すだれ麩のちらし寿司 甘エビのかき揚げ ほうれん草のおひたし 五郎島金時のみそ汁	牛乳、うすあげ、あまえび、わかめ、みそ、	米、さとう、すだれ麩、白ごま、油、さつまいも、	にんじん、干しいたけ、たけのこ、れんこん、さやいんげん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、小松菜、えのき、ねぎ、	818	22.6	24.7	学校給食週間
27	金	ごはん	牛乳	春巻き もやしニラ炒め 麻婆豆腐	牛乳、はるまき、ぶたひき肉、きぬどうふ、	米、油、でんぷん、ごま油、	もやし、にら、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	856	27.6	32.0	
30	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ しめじあえ おでん	牛乳、子持ちししゃもフライ、あつあげ、さつまあげ、こんぶ、	米、油、さとう、さといも、	にんじん、しめじ、しょうが、小松菜、白菜、だいこん、	753	27.2	23.8	
31	火	ひじきごはん	牛乳	だし巻き卵 たくあん漬け とり野菜汁	牛乳、ひじき、うすあげ、だし巻き卵、とり肉、やきどうふ、みそ、	米、油、さとう、ごま油、	にんじん、干しいたけ、枝豆、きゅうり、キャベツ、たくあんづけ、白菜、えのき、ねぎ、にんにく、	733	32.1	22.5	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。