



| 日 | 曜 | 献立名 | | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー | | |
|----|---|--------------|----|-------------------------------------------|----|----|------------|-------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|----------------------------|---------------------|
| | | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | その他 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 | 脂質 |
| | | | | | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の 野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | 食塩相当量 | |
| 8 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ホキの西京焼き ごまあえ すいとん汁 | | | | ホキ 油揚げ 豆腐 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ しめじ ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ | 米 さとう 白玉粉 小麦粉 | ごま | 810 31.3 21.1 2.3 | Kcal g g g |
| 9 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 春巻き 棒棒鶏(バンバンジー)風サラダ チンゲン菜の中華スープ | | | | ぶた肉 とり肉 豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲン菜 | もやし ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ | 米 片栗粉 さとう 春雨 小麦粉 | 揚げ油 ごま ごま油 | 824 27.4 29.1 2.1 | Kcal g g g |
| 10 | 金 | シーチキン ごはん | 牛乳 | のり塩ポテト みそ汁 | | | | とり肉 ツナ 油揚げ 大豆 | 牛乳 こんぶ 青のり | にんじん | えだまめ しめじ だいこん えのき ねぎ | 米 片栗粉 じゃがいも | 揚げ油 | 830 28.7 27.0 2.5 | Kcal g g g |
| 14 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 切干大根とひじきのサラダ 田舎汁 | | | | さば ツナ 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 切干大根 きゅうり ねぎ ごぼう だいこん | 米 さとう さいとも こんにやく | ごま油 | 809 32.3 24.8 2.7 | Kcal g g g |
| 15 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ぎょうざ 牛肉とじゃがいもの金平 中華スープ | | | | ぶた肉 とり肉 きゅうり肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ピーマン | はくさい ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ニラ | 米 小麦粉 じゃがいも さとう はるさめ | 油 ごま | 800 23.2 26.1 2.2 | Kcal g g g |
| 16 | 木 | ピラフ | 牛乳 | コーンサラダ ミネストローネ | | | | とり肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース しめじ コーン キャベツ | 米 じゃがいも マカロニ さとう | バター 油 | 755 24.7 20.3 2.2 | Kcal g g g |
| 17 | 金 | ビーンズ カレー | 牛乳 | サラダ オレンジ | | | | ぶた肉 大豆 さきいか | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり もやし りんご オレンジ | 米 さとう 麦 じゃがいも 米粉 | 油 ごま | 809 30.6 18.3 2.0 | Kcal g g g |
| 20 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | シューマイ はりはり漬け けんちん汁 | | | | ぶた肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | たくあん はくさい 切干大根 ごぼう しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり たまねぎ | 米 片栗粉 さとう さいとも こんにやく | 油 ごま油 | 741 23.2 20.3 2.3 | Kcal g g g |
| 21 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 魚のかば焼き 白和え のっぺい汁 | | | | ふくらぎ 豆腐 かまぼこ ちくわ とり肉 | 牛乳 青のり | にんじん こまつな | しょうが しめじ れんこん ねぎ 干しいたけ | 米 こんにやく 片栗粉 さとう さいとも | 油 ごま 揚げ油 | 859 35.5 28.3 2.1 | Kcal g g g |
| 22 | 水 | 中華丼 | 牛乳 | パンサンデー 中華スープ | | | | ぶた肉 うずら卵 いか ハム | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが ねぎ コーン たまねぎ たけのこ 干しいたけ えのき はくさい きゅうり | 米 さとう 片栗粉 はるさめ | 油 ごま油 | 743 27.8 19.2 2.3 | Kcal g g g |
| 23 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 豚肉のビーンズフリッター 彩り野菜炒め 冬野菜のスープ | | | | とり肉 大豆 ぶた肉 | 牛乳 ひじき | にんじん パプリカ こまつな | にんにく キャベツ たまねぎ だいこん はくさい | 米 米粉 さとう | 揚げ油 ごま ごま油 | 856 34.0 29.4 2.0 | Kcal g g g |
| 24 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 十和田(とわだ)バラ焼き風 いんげんのごま和え どさんこ汁 | | | | ぎゅう肉 ちくわ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン パプリカ いんげん | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし しめじ コーン キャベツ | 米 さとう じゃがいも | ごま バター | 857 28.4 29.1 2.2 | Kcal g g g |
| 27 | 月 | 金魚めし | 牛乳 | みそカツ 枝豆とキャベツの和え物 油揚げのすまし汁 みかん | | | | ちくわ ぶた肉 ハム 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん こまつな | 干しいたけ えだまめ えのき キャベツ たまねぎ きゅうり みかん | 米 さとう 片栗粉 パン粉 | 揚げ油 ごま油 | 840 31.5 33.7 3.0 | Kcal g g g |
| 28 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | チキンチキンごぼう 白菜と切干大根の レモン醤油和え ばち汁 | | | | とり肉 かまぼこ かつおぶし 油揚げ | 牛乳 | にんじん | ごぼう 切干大根 ねぎ えだまめ レモン果汁 はくさい たまねぎ きゅうり 干しいたけ | 米 片栗粉 さとう そうめん | 揚げ油 ごま | 826 27.4 24.4 2.3 | Kcal g g g |
| 29 | 水 | キムタク ごはん | 牛乳 | 小松菜の和え物 かぶの中華スープ ぶどうゼリー | | | | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな チンゲン菜 | キムチ たくあん もやし えのき かぶ ぶどう果汁 コーン | 米 麦 さとう | ごま油 ごま | 763 34.0 19.4 2.8 | Kcal g g g |
| 30 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉の照焼き きゅうりとわかめの 酢の物 太平燕(タイピーエン) | | | | とり肉 ぶた肉 えび うずら卵 | 牛乳 わかめ | にんじん | きゅうり 干しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく はくさい しょうが | 米 さとう はるさめ | ごま油 | 805 34.3 24.2 2.1 | Kcal g g g |
| 31 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | サーモンフライ 小松菜ともやしの和え物 さつま汁 | | | | さけ ぶた肉 | 牛乳 しらす干し チーズ | にんじん こまつな | もやし ねぎ はくさい ごぼう だいこん | 米 パン粉 さとう 小麦粉 さつまいも こんにやく | ごま 揚げ油 | 833 34.6 26.1 2.0 | Kcal g g g |

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



| 今月の平均値 | 809 | 29.9 | 24.8 | 2.3 |
|--------|-----|-------|-------|-------|
| 栄養基準量 | 838 | 27~42 | 18~28 | 2.5未満 |

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

| 明治22年 | 昭和22年 | 昭和25年 | 昭和40年 | 昭和52年 |
|-------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | |
| おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物 | ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー | コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・クロック・ せんキャベツ・マーガリン | ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ | カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ |

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?

