



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
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	チキン ライス	牛乳	枝豆コーンポテト 野菜スープ	とり肉 たまご		牛乳	にんじん トマト かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム 枝豆 コーン	米 麦 じゃがいも	マーガリン 油 バター	860 Kcal 28.4 g 24.0 g 2.2 g
3	火	白ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢和え みそ汁 さくらんぼゼリー	さけ ハム 油揚げ		牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ さくらんぼ果汁 きゅうり	米 さとう じゃがいも 水あめ	油 ごま	849 Kcal 32.0 g 23.7 g 2.2 g
4	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまがらめ カミカミサラダ みそ汁 紫芋チップス	大豆 ささいか 油揚げ		牛乳 煮干し	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 さつまいも さとう	油 ごま	810 Kcal 31.7 g 22.3 g 2.0 g
5	木	白ごはん	牛乳	揚げ春巻き もやしのナムル チゲ風豚汁	ぶた肉 豆腐		牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが もやし 干しいたけ だいこん ごぼう はくさい キムチ	米 春雨 さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	832 Kcal 24.8 g 30.3 g 1.9 g
6	金	白ごはん	牛乳	サバのごまみそダレ ごぼうサラダ けんちん風汁	さば 豆腐 とり肉		牛乳	にんじん	干しいたけ きゅうり はくさい ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま マヨネーズ	917 Kcal 35.0 g 33.9 g 2.4 g
9	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 野菜の中華炒め チンゲン菜の卵スープ	ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐 たまご		牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	894 Kcal 27.4 g 37.5 g 1.8 g
10	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根のサラダ みそ汁 ひじきばっば	ぶた肉 ツナ とり肉 かつお節 あじ削り節		牛乳 ひじき わかめ	にんじん しそ	キャベツ たまねぎ 切干大根 きゅうり えのき	米 パン粉 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	871 Kcal 25.9 g 22.9 g 2.3 g
11	水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ チョレギサラダ風 韓国風スープ	とり肉 ぶた肉		牛乳 チーズ のり	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり わさび しめじ はくさい	米 さつまいも さとう	ごま油 ごま	864 Kcal 35.9 g 30.2 g 1.8 g
12	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華和え もずくスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐		牛乳 もずく	にんじん こまつな チンゲン菜	しょうが もやし たまねぎ	米 さとう 片栗粉 米粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	828 Kcal 34.8 g 23.3 g 2.3 g
13	金	ハヤシ ライス	牛乳	サラダ セノビーゼリー	ぎゅう肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ りんご レモン果汁	米 さとう	油	935 Kcal 33.1 g 24.2 g 2.8 g
16	月	親子丼	牛乳	野菜のピリ辛 みそ汁	とり肉 かまぼこ たまご 油揚げ		牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ だいこん ねぎ にんにく きゅうり しょうが	米 さとう じゃがいも	ごま油	850 Kcal 34.1 g 24.7 g 2.6 g
17	火	白ごはん	牛乳	ホキのホワイトソース ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	ホキ 白いんげん豆 ベーコン とり肉		牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー パセリ こまつな	たまねぎ いんげん豆 コーン にんにく キャベツ オレンジ	米 米粉 じゃがいも	バター オリーブ油	834 Kcal 37.8 g 19.7 g 2.4 g
18	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き いんげんの肉炒め みそ汁 ひじきのり	とり肉 ぶた肉 油揚げ かつお		牛乳 ひじき のり 煮干し	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも 水あめ	油	854 Kcal 35.2 g 28.0 g 2.2 g
19	木	シーチキン ごはん	牛乳	じゃがいものごまあえ 中華スープ	とり肉 ツナ 油揚げ 豆腐		牛乳 昆布	にんじん	えだまめ しめじ コーン はくさい ねぎ 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま	873 Kcal 36.0 g 27.3 g 2.6 g
20	金	白ごはん	牛乳	魚の野菜あんかけ 色々サラダ みそ汁 アメリカンチェリー	さば 大豆 ハム 油揚げ		牛乳 しらす干し チーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン ピーマン ブロッコリー	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ アメリカンチェリー 干しいたけ なめこ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油	929 Kcal 37.9 g 32.6 g 1.8 g
24	火	とり そぼろ丼	牛乳	シーチキンサラダ ふのみそ汁	とり肉 油揚げ たまご		牛乳	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう ふ	マヨネーズ ごま	830 Kcal 33.2 g 26.9 g 2.1 g
25	水	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉の炒め煮 田舎汁 バナナ	ぶた肉 厚揚げ 油揚げ		牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ ごぼう バナナ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	840 Kcal 32.2 g 22.9 g 2.2 g
26	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン 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 こまつな トマト	にんにく コーン キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう 米粉 じゃがいも マカロニ	油	914 Kcal 30.6 g 33.4 g 1.7 g
27	金	白ごはん	牛乳	ぎょうぎ 野菜炒め 中華スープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご		牛乳	にんじん ら ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ ブルーベリー果汁	米 水あめ さとう 小麦粉 片栗粉	油	814 Kcal 28.8 g 21.5 g 2.4 g
30	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ パンパンジー風サラダ 中華スープ オレンジ	とり肉 ぶた肉		牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ	米 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	854 Kcal 32.8 g 30.8 g 1.2 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つの基礎食品群に分けて記載しています。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	829	31.9	23.1	2.1
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満

