



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	
					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	脂質	
												食塩相当量
1	木	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 小松菜とキャベツのおひたし みそ汁 バナナ	とり肉 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 赤ピーマン パセリ こまつな	キャベツ えのき たまねぎ バナナ	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま	867 Kcal	
											33.0 g	
											22.2 g	
											2.3 g	
2	金	わかめごはん	牛乳	さけの塩焼き キャベツのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁 クリームソーダ風ゼリー	さけ 豆腐 ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり コーン メロン果汁 ねぎ たまねぎ	米 さとう 水あめ	ごま マヨネーズ	840 Kcal	
											30.6 g	
											27.4 g	
											2.7 g	
7	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 麻婆春雨 かきたまコンスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが えのき にんにく コーン	米 片栗粉 さとう 小麦粉 はるさめ	ごま油 油	843 Kcal	
											26.8 g	
											26.7 g	
											1.8 g	
8	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁 冷凍パイ	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ パイン	米 さとう じゃがいも		846 Kcal	
											31.9 g	
											26.0 g	
											1.5 g	
9	金	ビーンズカレー	牛乳	サラダ オレンジ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン りんご きゅうり オレンジ	米 米粉 さとう じゃがいも	油	885 Kcal	
											30.3 g	
											20.6 g	
											1.8 g	
12	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き サラダ 沢煮椀	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう ほししいたけ えのき	米 さとう こんにゃく	マヨネーズ ごま	816 Kcal	
											33.5 g	
											27.8 g	
											1.6 g	
13	火	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ 切干大根サラダ みそ汁 オレンジ	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが 切干大根 キャベツ オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	油	985 Kcal	
											35.2 g	
											31.1 g	
											2.3 g	
14	水	ガパオライス	牛乳	コーンサラダ コンソメスープ	とり肉	牛乳	にんじん バジル 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ コーン えのき	米 さとう 片栗粉	油	680 Kcal	
											27.2 g	
											14.6 g	
											1.9 g	
15	木	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 五目きんぴら みそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	えだまめ たまねぎ れんこん はくさい ごぼう たけのこ	米 パン粉 さとう 米粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	819 Kcal	
											33.8 g	
											23.3 g	
											1.9 g	
16	金	コッパパン	牛乳	スパゲティミートソース レタススープ 野菜とくだもののゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ピーマン トマト	にんにく えのき たまねぎ レタス もやし マッシュルーム りんご果汁 レモン果汁	コッパパン スパゲティ さとう	油	994 Kcal	
											37.2 g	
											23.3 g	
											3.3 g	
19	月	鮭チャーハン	牛乳	マカロニサラダ 中華スープ	さけ ぶた肉 油揚げ たまご ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが コーン たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのき	米 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	721 Kcal	
											28.9 g	
											17.9 g	
											1.7 g	
20	火	白ごはん	牛乳	ホキフライ きゅうりとごぼうのサラダ コンソメスープ	ホキ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ ごま	828 Kcal	
											33.8 g	
											24.2 g	
											2.5 g	
21	水	白ごはん	牛乳	酢豚 もやしと小松菜の和え物 中華スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが もやし たまねぎ えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま	803 Kcal	
											30.1 g	
											22.8 g	
											3.0 g	
22	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース サラダ パイザンヌスープ グレープゼリー	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう果汁	米 さとう じゃがいも	オリーブ油	756 Kcal	
											27.7 g	
											20.2 g	
											2.1 g	
23	金	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	さば さつま揚げ ぶた肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま 油	851 Kcal	
											36.3 g	
											27.6 g	
											2.3 g	
26	月	白ごはん	牛乳	ホキの塩こうじ焼き チンジャオロース 中華スープ ココアワッフル	ホキ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ もやし ねぎ たまねぎ	米 水あめ さとう 片栗粉 小麦粉	油 マーガリン	739 Kcal	
											32.1 g	
											14.8 g	
											1.5 g	
27	火	白ごはん	牛乳	やわらかチキンのオープン焼き 千草和え かきたま汁 オレンジ	とり肉 ハム たまご 油揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん バジル こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ	米 片栗粉 パン粉 さとう スパゲティ	ごま	816 Kcal	
											36.9 g	
											24.7 g	
											2.4 g	
28	水	ジャンバラヤ	牛乳	おかか和え 春雨スープ	ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉 ウインナー かつお節	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	ひよこ豆 コーン たまねぎ カリフラワー マッシュルーム しょうが にんにく	米 さとう はるさめ	油 ごま油	765 Kcal	
											27.8 g	
											20.3 g	
											2.1 g	
29	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 切干大根煮 みそ汁 バナナ	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	切干大根 干しいたけ たまねぎ バナナ	米 片栗粉 小麦粉 マーマレード じゃがいも	油 ごま	924 Kcal	
											35.7 g	
											26.2 g	
											2.1 g	
30	金	プルコギ丼	牛乳	キャベツと油揚げの甘酢和え トック入りわかめスープ	ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 黄ピーマン 赤ピーマン にら こまつな	しょうが にんにく りんご たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	米 さとう 片栗粉 トック	ごま油 ごま	797 Kcal	
											28.8 g	
											20.4 g	
											2.1 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あります。

※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	たんばく質 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