

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(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 (月)	おにぎり(梅) おにぎり(昆布) かぼちゃひき肉フライ お祝いクレープ	のり のり、こんぶ 豚肉、大豆たん白	米、油、さとう 米、油、さとう、ごま ラード、パン粉、でんぷん、小麦粉、油、水あめ、大豆油、さとう クレープ	梅 かぼちゃ、玉ねぎ	680	16.7	20.8
2 (火)	こっぺばん/ジャム キャベツメンチカツ 果物	豚肉、鶏肉	こっぺばん/メープルジャム ポークオイル、パン粉、小麦粉、油、でんぷん、さとう、大豆油	キャベツ バナナ	558	16.6	19.4
3 (水)	ハンバーガー(胚芽パンズ) (ハンバーグ/スライスチーズ) デザート(野菜と果物のゼリー)	鶏肉、豚肉/チーズ 寒天	胚芽パンズ さとう さとう	玉ねぎ、にんにく、しょうが 野菜果物ジュース、りんご果汁、レモン果汁	578	24.0	23.8
4 (木)	五目ごはん 野菜のかき揚げ★ デザート(ピーチフレッシュ)	鶏肉、うすあげ 大豆たん白	米、白麦、さとう 小麦粉、パーム油、大豆油 さとう	たけのこ、にんじん、干しいたけ 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく 白桃	601	17.5	19.5
5 (金)	ハムピラフ トマトミートオムレツ ヨーグルト	ロースハム 鶏卵、鶏肉 ヨーグルト	米、白麦、バター、サラダ油 でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、トマト	593	19.3	18.8
8 (月)	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら★ 沢煮椀	さば、みそ 牛肉、さつまあげ、ひじき 豚肉	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう	れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく 大根、たけのこ、にんじん、ごぼう、みつば	617	26.9	19.2
9 (火)	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 酢の物 大豆風味のおみそ汁	豚肉 糸かまぼこ、わかめ うすあげ、大豆ペースト、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	きゅうり、もやし 白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	639	23.0	23.4
10 (水)	ミルクロール ツナ入り卵ロール マカロニサラダ梅風味 かぼちゃのポタージュ	鶏卵、ツナ ロースハム 鶏肉、牛乳	ミルクロール さとう、でんぷん、大豆油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、バター、米粉、生クリーム	たまねぎ、にんじん きゅうり、とうもろこし、梅肉 かぼちゃ、玉ねぎ	634	26.1	23.4
11 (木)	ごはん ギョウザ 中華和え ちゃんぽん麺	豚肉 焼き豚 豚肉、あさり、なると、うずら卵	米 ラード、でんぷん、小麦粉、さとう、ごま油、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、でんぷん	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にら 大根、にんじん、きゅうり 白菜、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	656	24.3	19.5
12 (金)	鶏そぼろごはん (鶏そぼろ) 菜の花ごま和え めった汁	鶏肉、鶏卵 豚肉、うすあげ、みそ	米、白麦 さとう、サラダ油、でんぷん ごま、さとう じゃがいも	しょうが、小松菜 菜の花、キャベツ、もやし、にんじん にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	628	26.3	17.7
15 (月)	わかめごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 シークワサータルト	わかめ 豚肉 木綿豆腐、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん ごま油 米粉、さとう、でんぷん、サラダ油	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ シークワサー	606	23.2	16.1
16 (火)	ごはん 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 ラード、さとう、小麦粉、大豆油 ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ もやし、小松菜、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら	692	24.8	24.9
17 (水)	米粉バターロール ししゃもフライ★ スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ししゃも ベーコン	米粉バターロール パン粉、小麦粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油 ぶどうゼリー、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン みかん、パイナップル、もも、ナタデココ	714	24.7	23.1
18 (木)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのマリネ カレーライス	絹ごし豆腐、鶏肉、おから ロースハム 豚肉	米、白麦 さとう、サラダ油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールー	にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、プロッコリー にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ブルーベリー、りんご	671	23.7	19.8
19 (金)	ごはん 鮭と野菜のカツ みそ炒め のっぺい汁 デザート(笹だんご)	さけ 豚肉、みそ 鶏肉 あずき	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、マヨネーズ、さとう、大豆油 サラダ油、さとう 里芋、でんぷん 上新粉、さとう、もち粉	玉ねぎ、キャベツ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜 大根、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、ねぎ よもぎ	673	24.2	17.1
22 (月)	ごはん だし巻きたまご はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	鶏卵 牛肉、豚肉	米 でんぷん、さとう さとう じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	大根、キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、グリーンピース	617	22.0	17.3
23 (火)	麦ごはん 肉みそ丼 海そうサラダ かき玉汁	豚肉、赤みそ 海そう、ツナ 鶏卵、絹ごし豆腐	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 サラダ油、さとう でんぷん	にんにく、玉ねぎ、もやし、ほうれんそう きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、小松菜	618	26.2	18.4
24 (水)	チーズクッペ コロック ごぼうサラダ★ 野菜のスープ煮	豚肉 ロースハム ウインナー	チーズクッペ じゃがいも、マッシュポテト、ラード、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、大根、いんげん	634	23.5	25.7
25 (木)	ごはん いわしの梅煮 磯香和え 筑前煮★	いわし のり 鶏肉	米 さとう、でんぷん さとう サラダ油、さとう	梅肉 キャベツ、小松菜、もやし れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、いんげん、こんにゃく、しょうが	659	21.2	20.6
26 (金)	ごはん 魚の南蛮漬け じゃがいものきんぴら ごま汁	あじ ベーコン 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう、ごま油 じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま もち、ごま	ねぎ にんじん、ピーマン にんじん、えのきたけ、ねぎ	658	20.3	21.5
29 (月)	ごはん/のり佃煮 ハタハタの空揚げ★ うす揚げとキャベツの和え物 とり野菜	/のり はたはた うすあげ 鶏肉、みそ、木綿豆腐	米/水あめ、さとう、でんぷん、はちみつ パン粉、大豆油 さとう	パプリカ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん はくさい、もやし、にんじん、こんにゃく、にんにく	622	28.9	21.2
30 (火)	ごはん 源氏豆★ なすのみそ炒め 太きゅうりのすまし汁	大豆、昆布 豚肉、みそ 絹ごし豆腐	米 でんぷん、大豆油、さとう、水あめ サラダ油、さとう、ごま油	なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 太きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、みつば	643	26.1	19.8

※ 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)	636kcal	14.6%	29.0%	364mg	2.8mg	244μg	0.56mg	0.54mg	23mg	4.0g	2.2g	86mg	2.5mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg