

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	春の遠足(給食なし)						
2月	春の遠足予備日(給食なし)						
8月	ごはん ぶたにくのしょうがいため みそけんちん汁	豚肉 木綿豆腐、みそ	米 サラダ油、さとう、でんぷん ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、 しょうが、にんにく だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	645	25.5	17.9
9月	ごはん かつおフライ はりはりあえ さつき汁	かつお 鶏肉、うすあげ、わかめ、みそ	米 でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう じゃがいも	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、たけのこ	657	26.5	19.8
10月	はいがパンズ 野菜いりメンチカツ フレンチサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 豚肉、大豆たん白 ベーコン、牛乳	小麦粉、小麦胚芽、ショートニング、 さとう、マーガリン でんぷん、パン粉、小麦粉、植物油脂、 さとう、大豆油 サラダ油、さとう マカロニ、米粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし アスパラガス、たまねぎ、にんじん、しめじ	640	21.9	28.4
11月	ごはん チャプチェ わかめのスープ 果物(オレンジ)	豚肉、大豆ミート わかめ、絹ごし豆腐	米 春雨、サラダ油、さとう、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな、にんにく えのきたけ、にんじん、ねぎ オレンジ	614	18.1	16.2
12月	むぎごはん あらびきウインナー キャベツのレモンサラダ カレー	豚肉 鶏肉	米、白麦 豚脂、水あめ、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルー、 りんご	699	23.6	23.8
15月	にくみそ丼(むぎごはん) (具) 油揚げときゅうりのすのもの さわにわん	豚肉、鶏肉、赤みそ わかめ、うすあげ 鶏肉	米、白麦 ごま油、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば	612	27.4	15.6
16月	ごはん あじのみりんやき いそかあえ ごま汁	あじ のり うすあげ、みそ	米 さとう さとう ごま	キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ、こまつな、にんじん	609	26.8	15.2
17月	米粉ミルクロール クロック キャベツとエリンギのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ ベーコン 大豆、豚肉	米粉、小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン じゃがいも、さとう、米サラダ油、 パン粉、大豆油 マカロニ、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、 にんにく たまねぎ、にんじん、トマト	644	26.7	25.3
18月	ごはん ケンザッキーチキン キャベツのごまあえ かたどうふときなめりなめこのみそ汁	鶏肉 鶏肉 堅豆腐、うすあげ、みそ	米 でんぷん、米粉、大豆油 ごま、さとう	しょうが キャベツ、もやし、にんじん なめこ、にんじん、たまねぎ	682	28.1	26.6
19月	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ あげとこまつなのあえもの とんじる	鶏肉、豚肉、大豆たん白 うすあげ 豚肉、みそ	米 じゃがいも、豚脂、でんぷん、さとう、 植物油脂 さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、しょうが、レモン果汁 こまつな、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	634	27.2	18.9
22月	ごはん とりにくの塩しモンやき キャベツとツナのサラダ こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 ツナ 高野豆腐、鶏卵、かまぼこ	米 サラダ油、さとう じゃがいも、さとう	レモン果汁 キャベツ、きゅうり たまねぎ、干しいたけ、にんじん、いんげん	679	32.2	22.1
23月	ごはん げんじまめ ★ ブロッコリーのごまマヨあえ あつあげのみそ汁	大豆、昆布 厚揚げ、みそ	米 でんぷん、さとう、水あめ、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、ごま	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	657	22.9	23.7
24月	キャロットパン コーンフライ グリーンサラダ ハヤシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 大豆たん白 豚肉	小麦粉、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、さとう、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油、さとう	にんじん とうもろこし キャベツ、きゅうり、ブロッコリー トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、	608	20.8	23.5
25月	ごはん やきギョーザ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ★ たんたんめん	豚肉 ロースハム 鶏肉、大豆ミート、みそ	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、さとう さとう、ごま油 中華めん、ごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが 切干大根、にんじん、きゅうり たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、もやし、 しょうが、にんにく	629	22.7	18.0
26月	ごはん フクラギのなんばんづけ ぶたにくと太きゅうりの塩いため キャベツとうすあげのみそ汁	ふくらぎ 豚肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、ごま油	ねぎ 太きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	669	28.4	25.3
29月	ごはん とりにくのおいだれ こんにゃくのきんぴら ★ とうふとふかしのみそ汁	鶏肉 さつまあげ 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう	しょうが、にんにく、りんご こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ、こまつな	666	25.9	24.1
30月	ごはん ホキのチリソースからめ かいそうサラダ ワンタンスープ	ホキ 海藻ミックス、ロースハム 豚肉	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう、ごま油、ごま ワンタン、サラダ油	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな	623	22.4	19.9
31月	ミルク食パン メープルジャム ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト 太きゅうりの塩こうじスープ	脱脂粉乳 寒天 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉、ショートニング、さとう さとう オリーブ油、はちみつ じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、パセリ 太きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	611	26.7	24.9

※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 (中学年)	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
	644kcal	15.6%	29.9%	338mg	3.2mg	248μg	0.61mg	0.53mg	24mg	4.2g	2.3g	91mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg