

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
10月	ごはん お花のとうふハンバーグ あいませ 紅白すまし汁 デザート(花見だんご)	鶏肉、豆腐、おから、大豆たん白 うすあげ 絹ごし豆腐、ふかし	米 植物油、さとう、でんぷん サラダ油、さとう 米粉、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、干しいたけ、みつば よもぎ	667	22.8	16.9
11月	ごはん さけのてりやき ひじきのいため煮 はくさいのみそ汁	さけ ひじき、さつまあげ うすあげ、みそ	米 さとう サラダ油、さとう、ごま	にんじん、こんにゃく、えだまめ はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	605	26.0	18.9
12月	バターロール チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ ポークビーンズ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、おから、大豆たん白 豚肉、大豆	小麦粉、マーガリン、さとう 小麦粉、米粉、さとう、パン粉、クラッカー粉、 でんぷん、なたね油、パーム油、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、 トマト	616	28.1	23.5
13月	カレーピラフ リボンパスタのトマトソース 春キャベツのポトフ デザート(お祝いいちごゼリー)	ウインナー ベーコン 豚肉 豆乳、大豆粉	米、サラダ油 マカロニ、サラダ油、さとう じゃがいも さとう、植物油脂、水あめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、グリーンアスパラガス、エリンギ、 にんにく、トマト キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん いちご、いちご果汁	652	20.9	17.7
14月	ごはん ユーリンチー こまつなのナムル すいぎョーザ	鶏肉 水ギョーザ(豚肉、鶏肉、大豆粉)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 水ギョーザ(豚脂、植物油脂、小麦粉 さとう、でんぷん)	ねぎ、しょうが、にんにく こまつな、もやし、にんじん 水ギョーザ(キャベツ、ねぎ、しょうが) キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	638	22.7	21.4
17月	ごはん 野菜シューマイ バンバンジーサラダ しおラーメン	鶏肉、大豆たん白、豚肉 鶏肉 豚肉	米 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、 さとう、水あめ ごま、さとう、ごま油 中華めん、サラダ油	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しょうが、 ほうれんそう きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とうもろこし、 ねぎ、しょうが、にんにく	616	22.9	16.3
18月	ごはん ぶた肉のくわやき きりぼしだいこんのあえもの ★ とうふとわかめのみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐、わかめ、ふかし、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう	切干大根、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	642	22.5	21.8
19月	米粉ミルクロール ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 ロースハム あさり、牛乳	米粉、小麦粉、マーガリン 油脂、でんぷん さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、米粉、 生クリーム	ほうれんそう ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん	620	26.2	24.4
20月	むぎごはん いかリングフライ フレンチサラダ カレー	いか、鶏卵、大豆たん白 豚肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、カレールウ、サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 ブルーベリー、りんご	695	24.4	20.6
21月	ごはん さばのみそ煮 しおこんぶあえ 野菜いろいろ卵とじ	さば、みそ 塩こんぶ 鶏卵、鶏肉、さつまあげ	米 さとう、でんぷん さとう	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、にんじん、 こまつな	628	29.6	20.0
24月	ごはん とり肉のスタミナやき もやしとハムのあえもの 生あげの中華風みそ煮	鶏肉 ロースハム 厚揚げ、豚肉、赤みそ	米 さとう、ごま油、ごま さとう サラダ油、さとう、でんぷん	にんにく もやし、きゅうり はくさい、たけのこ、にんじん、ねぎ、きくらげ、 にんにく、しょうが	657	30.3	22.3
25月	わかめごはん あじのフライ じゃがいものきんぴら とうふとなめこのすまし汁	わかめ あじ ベーコン 絹ごし豆腐	米、白麦 パン粉、小麦粉、でんぷん、 植物油脂、大豆油 じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま	にんじん、ピーマン なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ	641	22.3	18.6
26月	ミルクロール ミートボール ペペロンチーノ フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉、大豆たん白 鶏肉	小麦粉、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、なたね油 スパゲッティ、オリーブ油 あまおうゼリー、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	653	24.6	17.6
27月	ごはん いわしのかばやき ひじきとキャベツのサラダ 肉じゃが	いわし、青のり ひじき 牛肉、高野豆腐	米 でんぷん、大豆油、さとう、水あめ、ごま さとう サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	665	23.2	20.0
28月	たけのこごはん とり肉と野菜のごまからめ めった汁	うすあげ 鶏肉 豚肉、みそ	米、白麦、さとう でんぷん、大豆油、さとう、ごま さつまいも	たけのこ、生しいたけ たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	627	26.2	16.3

※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
学校給食摂取基準	641kcal	15.5%	27.8%	345mg	3.8mg	193μg	0.58mg	0.54mg	29mg	4.2g	2.2g	89mg	2.8mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg