

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
					kcal	g	g
7 (火)	ゆかりごはん 令和コロッケ 切干大根のサラダ 紅白すまし汁 デザート <b>新年号 お祝い献</b>	絹ごし豆腐、ふかし (豆乳)	津幡産コシヒカリ じゃがいも、さとう、米粉、小麦粉 さとう、ノンエッグマヨネーズ てまりぶ お米de国産豆乳タルト(さとう、米粉、でんぷん)	ゆかり粉 玉ねぎ 切干大根、キャベツ、にんじん、こまつな えのきだけ、玉ねぎ、みつば	655	18.6	22.0
8 (水)	米粉ミルクロール 焼きそば いかリングフライ★ ヨーグルト和え	豚肉 いか、鶏卵	米粉ミルクロール 中華めん パン粉、小麦粉 さとう	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん パイナップル、みかん、もも、バナナ	721	28.6	18.3
9 (木)	ハムピラフ トマトミートオムレツ 花野菜サラダ 白菜とベーコンのスープ	ロースハム 鶏卵、鶏肉 ベーコン	津幡産コシヒカリ、バター、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、トマト ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし にら、はくさい、きくらげ、もやし、にんじん	593	19.4	23.4
10 (金)	ごはん 魚の香味揚げ ごま和え 大豆風味のみそ汁	あじ ちくわ うすあげ、大豆ペースト、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん、大豆油、さとう さとう、ごま じゃがいも	にんにく、ねぎ こまつな、もやし、にんじん にんじん、しめじ、ねぎ	641	28.8	21.4
13 (月)	ごはん ポーシューマイ もやしのナムル 韓国風すき焼き煮	豚肉 豚肉、焼き豆腐	津幡産コシヒカリ でんぷん、さとう、大豆油、小麦粉 さとう、ごま油、ごま 車ぶ、サラダ油、さとう、ごま油	玉ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、はくさい、にんじん、ねぎ、りんご	614	23.5	18.7
14 (火)	いなりの太巻きセット 魚肉ソーセージ 紅いもチップス パインコンポート <b>なかよし ランチ</b>	厚焼玉子、うすあげ 魚肉ソーセージ	津幡産コシヒカリ、のり さつまいも	かんぴょう、たくあん、梅、きゅうり、しば漬け パイナップル	660	25.5	25.8
15 (水)	バターロール アンサンブルエッグ キャベツのマリネ ミネストローネ 果物	鶏卵、チーズ、牛乳、ベーコン ロースハム ベーコン、大豆	バターロール じゃがいも、さとう、でんぷん、サラダ油 さとう、サラダ油 じゃがいも、マカロニ、サラダ油、さとう	玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、にんじん たまねぎ、セロリ、にんじん、にんにく オレンジ	607	22.1	25.0
16 (木)	ごはん さばのみぞれ煮 ひじきの炒めもの 五月汁	さば ひじき、さつまあげ うすあげ、わかめ、みそ	津幡産コシヒカリ でんぷん さとう、サラダ油、ごま じゃがいも	だいこん にんじん、こんにゃく、いんげん にんじん、たけのこ、さやえんどう	643	27.6	22.4
17 (金)	ごはん 山賊焼き 野沢菜和え きのこ汁 デザート <b>長野県献立</b>	鶏肉 木綿豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 ぶどうゼリー(水あめ)	しょうが、にんにく、りんご のざわな、キャベツ、きゅうり、にんじん しいたけ、なめこ、えのきだけ、だいこん、ねぎ (ぶどう果汁)	602	25.0	17.3
20 (月)	豚丼 大根とツナのサラダ みそ汁 デザート	豚肉 ツナ さつまあげ、みそ (牛乳)	津幡産コシヒカリ、サラダ油、さとう さとう、サラダ油 お茶プリン(水あめ、さとう)	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しょうが だいこん、きゅうり はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ (抹茶)	593	27.3	13.4
21 (火)	ごはん 棒香巻き パンサンスウ 豆腐の中華煮	豚ひき肉 ロースハム 木綿豆腐、鶏肉	津幡産コシヒカリ さとう、小麦粉、でんぷん さとう、ごま油、はるさめ サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	キャベツ、にら、にんにく、しょうが きゅうり にんにく、はくさい、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	656	22.9	22.6
22 (水)	ハンバーガー(胚芽パンズ) (ハンバーグ&チーズ) キャベツのソテー 春野菜のクリーム煮	鶏肉、豚肉 鶏肉、あさり、牛乳、生クリーム	胚芽パンズ さとう サラダ油 じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、こまつな、とうもろこし 玉ねぎ、アスパラガス、にんじん	681	26.8	29.8
23 (木)	ごはん ハタハタのから揚げ★ 中華あえ ちゃんぽん麺	ハタハタ 焼き豚 豚肉、なると、うすら卵	津幡産コシヒカリ さとう、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、でんぷん	だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	642	24.8	16.9
24 (金)	麦ごはん カレーライス あらびきウインナー レモンあえ	豚肉、チーズ あらびきウインナー ロースハム	津幡産コシヒカリ じゃがいも、サラダ油 サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんご キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、レモン	756	24.9	29.7
27 (月)	ごはん ねぎ焼きのお好み風 春キャベツの生姜醤油あえ みそけんちん汁	たらすりみ、いか、青のり、かつおぶし うすあげ 木綿豆腐、みそ	津幡産コシヒカリ 小麦粉、でんぷん、さとう、大豆油 さとう ごま油	しょうが、キャベツ、ねぎ キャベツ、にんじん、しょうが だいこん、干しいたけ、にんじん、ごぼう、こまつな	603	22.4	19.6
28 (火)	ごはん 小いわしフライ★ 磯香あえ 肉じゃが	いわし 焼きのり 牛肉、高野豆腐	津幡産コシヒカリ パン粉、小麦粉、米粉 さとう サラダ油、じゃがいも、さとう	キャベツ、こまつな、もやし にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、いんげん	608	26.0	17.3
29 (水)	ミルク食パン/いちごジャム 照り焼きチキン パンネのトマトソース ふわふわたまごスープ	鶏肉 鶏卵、チーズ、ベーコン	ミルク食パン/いちごジャム パンネ、サラダ油、さとう パン粉、じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	721	28.5	23.1
30 (木)	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ 五色あえ	豚肉、いか、えび、うすら卵 豚肉 ツナ、昆布	津幡産コシヒカリ サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん ごま油、小麦粉、サラダ油、大豆油 ごま、さとう	はくさい、にんじん、干しいたけ、たけのこ、いんげん、にんにく、しょうが しょうが、にんにく、キャベツ こまつな、キャベツ、にんじん	600	24.6	17.5
31 (金)	肉みそどんぶり 海藻サラダ 手作り豆腐だんごのスープ	豚ひき肉、赤みそ 海藻ミックス 木綿豆腐、鶏肉	津幡産コシヒカリ、白米、サラダ油、さとう、ごま油 サラダ油、さとう 白玉粉	にんにく、玉ねぎ、もやし、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 にんじん、こまつな、干しいたけ	650	23.6	16.4

※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
	645kcal	15.4%	29.4%	384mg	2.9mg	271μg	0.60mg	0.55mg	32mg	3.8g	2.6g	84mg	2.8mg
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