



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		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等			
		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	
8	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	もも缶 バナナ	米 小麦粉 じゃがいも フルーツゼリー	油 バター カレールウ	886 Kcal 24 g 25 g 2・3年給食開始
9	火	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ カラフルサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 デザート			とり肉 ロースハム とうふ	牛乳 わかめ	黄ピーマン にんじん 糸みつば	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ぶなしめじ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 デザート	ごま油 オリーブ油	773 Kcal 31 g 27 g 1年生給食開始	
10	水	白ごはん	牛乳	シュウマイ 切り干し大根の中華あえ コーンかき玉スープ			シュウマイ ツナ とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	きりほし大根 きゅうり たまねぎ コーン		米 砂糖 片栗粉	ごま油	770 Kcal 30 g 25 g	
11	木	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツと厚揚げのみそしる			鮭 大豆 みそ ベーコン 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ		米 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油 バター	796 Kcal 36 g 28 g	
12	金	白ごはん	牛乳	とんかつ ハムサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁			豚肉 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	えのきたけ	米 てんぷら粉 パン粉 砂糖	油	832 Kcal 35 g 31 g	
15	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ			とり肉 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	もやし ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	837 Kcal 22 g 30 g	
16	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 わかめと野菜のごま酢和え みそけんちん汁			さば うすあげ とり肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごぼう だいこん 干ししいたけ ねぎ こんにゃく	米 砂糖	ごま油	786 Kcal 34 g 30 g	
17	水	フレンチ トースト	牛乳	トマトスパゲッティ 野菜スープ			たまご ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	だいこん キャベツ	食パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	バター オリーブ油	789 Kcal 32 g 28 g	
18	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ごぼうサラダ 肉じゃが			豚肉 子持ちししゃも ひじき	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが たまねぎ つきこんにゃく		米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 砂糖	ごま油 卵なしマヨネーズ	783 Kcal 30 g 23 g	
19	金	ジオパーク学習 (バーベキュー)													
22	月	白ごはん	牛乳	ミートローフ はちみつレモンサラダ バイサンヌスープ			牛肉 豚肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく セロリ	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油	800 Kcal 34 g 29 g	
23	火	1.2年生遠足 3年生修学旅行 (~25日)													
24	水	麻婆丼	牛乳	水餃子スープ フルーツ杏仁			豚肉 とり肉 大豆 みそ 縮こしとうふ 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ 干ししいたけ しょうが	にんにく ねぎ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	815 Kcal 34 g 23 g 3年修学旅行	
25	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 豆腐とたまごのスープ ふりかけ			とり肉 豚肉 大豆 みそ とうふ	牛乳 わかめ 豆腐	にんじん	にんにく きゅうり えだまめ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ	797 Kcal 41 g 25 g 3年修学旅行	
26	金	パンズ	牛乳	ハムカツ 春キャベツのコールスローサラダ クリームシチュー			ベーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		パンズ 米粉 てんぷら粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	773 Kcal 37 g 31 g	
29	月	昭和の日													
30	火	たけの ご寿司	牛乳	豚肉と野菜の揚げからめ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト			うすあげ 豚肉 とうふ みそ 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	だけのこ(生) えだまめ しょうが	たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	813 Kcal 35 g 23 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群に分けて記載してあります。



エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩	カルシウム	食物繊維
830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	7g以上
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35mg

学校給食の栄養価は文部科学省から示されている【学校給食栄養摂取基準】に基づいて提供しています。  
中学校3年間は心も体も大きく成長する期間です。ぜひ、苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。