

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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等
7	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ				ぶた肉 きぬごしとうふ たまご ベーコン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ コーン キムチ たまねぎ にんにく しょうが	米 片栗粉	油 ごま油	789 Kcal 32 g 27 g 入学式
8	火	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ カラフルサラダ 豆腐のすまし汁 デザート				とり肉 ロースハム きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	黄ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく ぶなしめじ キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう ゼリー	ごま油 オリーブ油	770 Kcal 29 g 27 g 1年生給食開始
9	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみそ汁				ホキ みそ ベーコン あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも	油 バター	757 Kcal 31 g 26 g
10	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華あえ 春雨スープ				ツナ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きりぼし大根 きゅうり はくさい ねぎ	米 はるまき さとう マロニー	油 ごま油	826 Kcal 22 g 32 g
11	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト				とり肉 チーズ ヨーグルト	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	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ	838 Kcal 24 g 21 g
14	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふのチゲ				とり肉 ロースハム ぶた肉 あさり みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キムチ	米 片栗粉 さとう	油 ごま油	810 Kcal 36 g 31 g
15	火	白ごはん	牛乳	おみくじハンバーグ 春キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁				牛肉 豚肉 厚揚げ みそ 大豆ミート 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり ごぼう ねぎ たけのこ キャベツ	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	830 Kcal 36 g 30 g お話給食
16	水	きなこ揚げパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ ポトフ				きなこ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ だいこん	米 コッペパン さとう じゃがいも	油	765 Kcal 32 g 28 g
17	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ひじきサラダ 沢煮椀				さば みそ 赤だしみそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 系みつば	にんにく しょうが えのきたけ しらたき たけのこ きゅうり だいこん	米 さとう	ごま油 おなしマヨネーズ	802 Kcal 30 g 32 g
18	金	白ごはん	牛乳	ミラノ風カツレツ ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネ				豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ	米 パン粉 天ぷら粉 じゃがいも デミグラスソース スパゲッティ	油 オリーブ油	901 Kcal 51 g 28 g ジオパーク給食 ジオパーク（イタリア）
21	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 野菜のピリ辛 麻婆豆腐				シュウマイ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	798 Kcal 32 g 27 g
22	火	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン おかか和え 豚汁				鶏肉 豚肉 かつおぶし 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ こんにやく キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 おなしマヨネーズ	756 Kcal 35 g 23 g
23	水	白ごはん	牛乳	ヒビンバ 韓国風たまごスープ デザート				豚肉 鶏肉 あさり とうふ たまご	牛乳	小松菜 にんじん 系みつば	にんにく キムチ きりぼし大根 もやし 玉ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	779 Kcal 35 g 23 g
24	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ツナサラダ 豆のチャウダー				鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう 白いんげん豆 片栗粉 米粉 じゃがいも	油 バター	831 Kcal 33 g 30 g
25	金	たけのこ寿司	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 大豆 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たけのこ（生） 玉ねぎ えだまめ えのきたけ しょうが ねぎ ごぼう	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	781 Kcal 32 g 23 g
28	月	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン もやしの中華和え しょうゆラーメン				ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ きゅうり	米 片栗粉 さとう ラーメン	油 ごま油 ごま	777 Kcal 33 g 22 g
29	火	昭和の日												
30	水	白ごはん	牛乳	ししゃも青のり天ぷら わかめと野菜のごま酢和え 肉じゃが				ツナ ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 わかめ	にんじん さいいんげん	きゅうり こんにやく キャベツ しょうが たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	ごま油	770 Kcal 29 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、食品の栄養的な動きにより、6群に分けて記載してあります。

学校給食栄養摂取基準(中学生)					
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%	2.5 g 未満	450mg	7 g 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
120 g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35m g

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。