

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, たまご, のり	米, 麦, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, かんぴょう, 干しいたけ, さやいんげん	862 kcal
	魚の紅葉焼き		さわら	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	36.2 g
	白濁のおくずかけ		油揚げ	じゃがいも, しらたき, 焼き麩, でんぷん	にんじん, ごぼう, さやいんげん	33.4 g
	紅白ゼリー		寒天, 牛乳	砂糖	クランベリージュース	3.0 g
2月	抹茶揚げパン			ミルクパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		746 kcal
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	31.2 g
火	ペンネソテー	○	ベーコン	ペンネマカロニ, 油	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん, コーン缶	29.2 g
						2.6 g
8月	ご飯			米, 麦		737 kcal
	さばのみそだれかけ	○	さば, 赤みそ, 白みそ	砂糖, でんぷん	しょうが	37.1 g
	そばろきんぴら		鶏ひき肉	油, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	23.1 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜	2.1 g
9月	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ	中華めん, 油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン缶, ねぎ	766 kcal
	大豆と小魚と芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま		32.1 g
	果物(甘夏)				甘夏みかん	22.4 g
10月	菜めし	○	かつお節	米, 麦, 油, ごま	小松菜	772 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	31.5 g
	じゃがいものごま和え			じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, きゅうり, さやいんげん	26.1 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	2.9 g
11月	アスパラとベーコンのピラフ	○	ベーコン, 鶏肉	米, 麦, 油, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, アスパラガス	768 kcal
	豆腐ナゲット		鶏ひき肉, 豆腐, たまご	油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, しょうが	30.0 g
	キャベツのチャウダー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, 薄力粉	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	28.8 g
12月	切り干し大根のチンジャオロース丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, 切干大根, ピーマン, 赤ピーマン	751 kcal
	野菜のナムル			油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	29.3 g
	丸ごとわかめスープ		鶏肉, 生わかめ, くきわかめ, めかぶわかめ, 豆腐	油	ねぎ	23.7 g
15月	ご飯			米, 麦		784 kcal
	イカのチリソース	○	いか	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ	32.1 g
	パンサンスー			普通春雨, 砂糖, 油	にんじん, もやし, きゅうり	24.4 g
	坦坦スープ		豚ひき肉, 絹ごし豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	油, 白練りごま, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 白菜キムチ, もやし, なら	3.0 g
16月	ポークハヤシライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶	826 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	28.2 g
	果物(パイナップル)				パイナップル	28.3 g
17月	中華おこわ	○	豚肉	米, もち米, 油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 小松菜	741 kcal
	にら玉スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, にら	31.4 g
	若草団子		絹ごし豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	22.0 g
18月	ご飯			米, 麦		739 kcal
	ひじきふりかけ	○	ひじき, かつお節	砂糖, ごま		30.6 g
	車麩のすき焼き風煮		豚肉, 焼き豆腐, うずら卵	油, じゃがいも, しらたき, 砂糖, 車ふ	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	21.7 g
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	2.0 g
19月	じゃこトースト	○	ちりめんじゃこ, あおのり, プロセスチーズ	無塩食パン, バター	にんにく	740 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉, 大豆, いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	35.0 g
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	小松菜, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, レモン汁	33.5 g
23月	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, たけのこ, なら	776 kcal
	大根サラダ		かつお節, のり	油, 砂糖	大根, にんじん, きゅうり, コーン缶	31.6 g
	果物(メロン)				メロン	22.8 g
24月	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ	うどん, 砂糖	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	713 kcal
	さつまいもと豆あじの天ぷら		豆あじ	さつまいも, でんぷん, 薄力粉, 大豆油		30.9 g
	枝豆入り海藻サラダ		海藻サラダミックス	ごま, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, 枝豆	26.5 g
25月	パンブキンパン			パンブキンパン		722 kcal
	手作りソーセージ	○	豚ひき肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	34.8 g
	ザワークラウト風			砂糖	キャベツ, にんじん	29.5 g
26月	アイントプフ		ベーコン, レンズ豆	油, じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, パセリ	3.1 g
	ご飯			米, 麦		737 kcal
	豚の生姜焼き	○	豚肉	砂糖	しょうが	35.5 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 枝豆	25.1 g
29月	石狩汁		生鮭, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく	しょうが, にんじん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	2.7 g
	クリームソーススパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, むきえび, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	760 kcal
	マスタードサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	30.3 g
30月	果物(小玉すいか)				小玉すいか	31.4 g
	やきとり丼	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, ねぎ, エリンギ, ピーマン	788 kcal
	黄金おひたし		たまご	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	32.6 g
31月	どさんこ汁		豚肉, 白みそ	油, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, コーン缶, ねぎ, 小松菜	24.2 g
	ナン	○		ナン		2.8 g
	キーマカレー		鶏ひき肉, 大豆, 粉チーズ	油, バター, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶	733 kcal
水	コールスローサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	31.7 g
	ヨーグルトゼリー		ヨーグルト, 牛乳, 寒天	砂糖	みかん缶	2.8 g

開校記念日  
お祝い献立

校名にちなんだ  
献立です

八十八夜献立

世界の料理  
【ドイツ】

3年生  
給食なし

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	761 kcal
31.1 g	32.1 g
23.1 g	26.7 g
2.5 g	2.6 g