

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 木	ご飯	○	白鮭, 白みそ 豚肉, 油揚げ	米, 麦	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, コーン缶	747 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き			砂糖, バター		35.6 g
	芋団子汁			じゃがいも, でんぷん		17.1 g
3年生給食なし						2.3 g
2 金	梅じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま	梅干し	731 kcal
	いかと野菜の煮物のり和え		いか, 鶏肉, 生揚げのり	油, じゃがいも	大根, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	35.0 g
5 月	きつねうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖	にんじん, ねぎ, 小松菜	724 kcal
	ひじきとツナのサラダ		ツナ, ひじき	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, 枝豆, コーン缶, 玉ねぎ	28.8 g
	抹茶蒸しパン		豆乳	薄力粉, 油, 砂糖, はちみつ, 甘納豆(あずき)		26.4 g
6 火	ご飯	○	さば	米, 麦	しょうが	744 kcal
	さばの有馬焼き			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	34.6 g
	ごま和え			でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜	26.5 g
	沢煮椀			豚肉, 油揚げ		2.2 g
7 水	ミルクパン	○	鶏肉	ミルクパン		730 kcal
	ハニーマスタードチキン			はちみつ		33.7 g
	青のりポテトビーンズ			大豆, あおのり	でんぷん, じゃがいも, 大豆油	
8 木	野菜スープ	○	ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, コーン缶, 小松菜	3.0 g
	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, 油, ごま, でんぷん	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, たら, レモン汁	755 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	クリームコーン, コーン缶, ねぎ, 小松菜	32.9 g
9 金	果物(パイナップル)				パインアップル	22.3 g
	のりの佃煮	○	のり	米, 麦		746 kcal
12 月	じゃが芋のそぼろ煮	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 高野豆腐	砂糖		29.9 g
	油揚げと野菜の生姜醤油和え		油揚げ	油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	20.7 g
	いわしの蒲焼き丼		いわし	米, 麦, 大豆油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	775 kcal
13 火	からしあえ	○	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	32.4 g
	豚汁		油, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	23.4 g	
	ピロシキ		豚ひき肉	ミルクパン, 油, パン粉, 春雨, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	2.1 g
14 水	ボルシチ	○	ベーコン, 豚肉, サワークリーム	油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ビーツ, トマトジュース, パセリ	768 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	もも缶, みかん缶, パイナップル缶	30.5 g
	ジャンバラヤ		鶏肉, レンズ豆	米, 麦, 油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	27.9 g
16 金	ミモザサラダ	○	たまご	油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	2.9 g
	ABCマカロニスープ		豚肉	じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜	713 kcal
	ジャージャー麺		豚ひき肉, 赤みそ	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, たけのこ, ねぎ	28.9 g
19 月	青菜とツナの和え物	○	ツナ	油, 砂糖	キャベツ, チンゲン菜, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ	22.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.8 g
	チリビーンズライス		豚ひき肉, ベーコン, 大豆, ひよこ豆	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, コーン缶, トマトジュース	748 kcal
20 火	フレンチサラダ	○	ベーコン, 牛乳	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, レモン汁	816 kcal
	ミルクスープ			じゃがいも, 米粉	にんじん, はくさい, マッシュルーム, 玉ねぎ, コーン缶	28.5 g
	魚のねぎみそ焼き		メダイ, 赤みそ	米, 麦		3.1 g
21 水	切り昆布と豚肉の炒り煮	○	昆布, 豚肉	砂糖, 油	ねぎ	736 kcal
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご	油, 糸こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	37.9 g
	スパゲッティナポリタンソース		豚肉, ウィンナー	スパゲッティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	24.1 g
22 木	かみかみサラダ	○	大豆, プロセスチーズ	大豆油, でんぷん, さつまいも, 砂糖, 油	きゅうり, にんじん	767 kcal
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	28.3 g
	中華丼		鶏肉, むきえび, いか, うずら卵	米, 麦, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい, きくらげ, チンゲン菜	24.8 g
23 金	トックスープ	○	豚肉, カットわかめ	トック	玉ねぎ, にんじん, もやし, えのきたけ, ねぎ	2.5 g
	とうもろこし				とうもろこし	748 kcal
	セサミビスキュイパン		たまご	ミルクパン, バター, 砂糖, ごま, 薄力粉		20.2 g
26 月	ホワイトシチュー	○	鶏肉, 牛乳	油, バター, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	2.8 g
	枝豆入りグリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, 枝豆, 玉ねぎ	786 kcal
	キムタクチャーハン		豚肉	米, 麦, 油, ごま	にんじん, ねぎ, たくあん, 白菜キムチ, 葉ねぎ	29.4 g
27 火	きびなご唐揚げ	○	きびなご	大豆油, でんぷん		34.7 g
	春雨スープ		鶏肉, わかめ	油, 春雨, ごま	にんじん, もやし, エリンギ	2.6 g
	あじさいゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	730 kcal
28 水	胚芽パン	○	鶏肉, 牛乳, チーズ	胚芽パン		723 kcal
	ポテトグラタン		じゃがいも, 油, バター, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, ぶなしめじ, パセリ	32.0 g	
	コーンサラダ		油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ	30.1 g	
29 木	ツナそぼろご飯	○	ツナ, 鶏ひき肉, たまご	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	3.0 g
	肉野菜炒め		豚肉	油, でんぷん	にんじん, たけのこ, ぶなしめじ, もやし, キャベツ, ピーマン	746 kcal
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく	大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	33.5 g
30 金	エッグチキンカレーライス	○	鶏肉, うずら卵	米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	27.2 g
	豆のサラダ		大豆, いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	3.1 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	28.4 g
31 土	肉じゃがコロッケ	○	白いんげん豆, 豚ひき肉	じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, 薄力粉, パン粉, 大豆油	玉ねぎ, にんじん	2.9 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ		もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	751 kcal
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ, カットわかめ		大根, ねぎ	27.0 g

※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	753 kcal
31.1 g	31.3 g
23.1 g	24.9 g
2.5 g	2.7 g