

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 金	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	795 kcal
	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	26.6 g
	梨				なし	27.7 g
4 月	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米, 麦, ごま		784 kcal
	コロケ		白いんげん豆, 豚ひき肉	油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	27.2 g
	梅和え			砂糖	もやし, にんじん, きゅうり, 大根, ねり梅	22.0 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ		大根, 小松菜, ねぎ	2.9 g
5 火	枝豆とコーンのピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油, バター	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, 枝豆	776 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉	油, シェルマカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶, パセリ	27.0 g
	チーズケーキ		クリームチーズ, 生クリーム, たまご	砂糖, 薄力粉	レモン汁	31.5 g
6 水	ビビンバ	○	豚ひき肉, 赤みそ, たまご	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, ぶなしめじ, にんじん, 大豆もやし, もやし, 小松菜	828 kcal
	大根もち		桜えび(素干し), かつお節	米粉, 白玉粉, 砂糖, 油	大根, ねぎ	35.4 g
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		ねぎ, 小松菜	27.9 g
7 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		747 kcal
	ムサカ		豚ひき肉, 牛乳, ヨーグルト, チーズ	油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, なす	30.7 g
	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	31.9 g
8 金	栗ご飯	○		米, もち米, むきぐり, 黒いりごま		759 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖		35.0 g
	菊の花入りおひたし		豚肉, 油揚げ	でんぷん	小松菜, にんじん, キャベツ, えのきたけ, 菊のり	24.0 g
11 月	カレーうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	745 kcal
	元気サラダ		昆布, ロースハム, かつお節	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶	34.0 g
	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		30.8 g
12 火	ご飯	○		米, 麦		721 kcal
	さばの香味焼き		さば		しょうが, ねぎ	34.9 g
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	23.3 g
13 水	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	738 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	37.0 g
	マカロニサラダ		大豆	マカロニ, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	29.5 g
14 木	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, しらたき, ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, にんじん, キャベツ, 白菜キムチ, ねぎ, にら	738 kcal
	春雨スープ		鶏肉, わかめ	油, 春雨, ごま	にんじん, もやし, えのきたけ	27.5 g
	巨峰				巨峰	25.2 g
15 金	ご飯	○		米, 麦		817 kcal
	★主菜セレクト★ 事前に選んだ方を食べます					34.1 g
	ユーリンチー		鶏肉	油, でんぷん, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんにく	30.1 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油, でんぷん, はちみつ, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく	2.2 g
	野菜のナムル			油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	810 kcal
21 木	タンメン	○	ほたて貝, 豚肉, むきえび	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, チンゲン菜	765 kcal
	きびなごのかりん揚げ		きびなご	でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが	33.3 g
	フルーツ杏仁豆腐		寒天, 牛乳	砂糖	レモン汁, もも缶, パイナップル缶, みかん缶	18.9 g
22 金	タコライス	○	豚ひき肉, 大豆, チーズ	米, 麦, 油, 砂糖	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, トマト, トマト缶	770 kcal
	マーミナーチャンプルー		ベーコン, かつお節, たまご	油, 砂糖, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, にら	34.4 g
	もずくスープ		鶏肉, もずく, 豆腐	砂糖, 油	えのきたけ, にがうり, ねぎ	26.3 g
25 月	ご飯	○		米, 麦		712 kcal
	鮭の塩焼き		しろさけ			37.7 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	18.3 g
26 火	スパゲッティトマトソース	○	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉	セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, パセリ	729 kcal
	イタリアンサラダ		チーズ, ベーコン	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	30.1 g
	りんご				りんご	27.7 g
27 水	骨太チャーハン	○	豚肉, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 小松菜	743 kcal
	中華ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, ごま, 砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 枝豆	31.1 g
	ワンタンスープ		鶏肉	油, 乾燥ワンタン	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, もやし, しょうが, 小松菜, ねぎ	27.9 g
28 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	油, ミルクパン, 砂糖		733 kcal
	田舎風スープ		豚肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 春雨	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	31.3 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	30.2 g
29 金	五目おこわ	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん	788 kcal
	芋煮		豚肉	さといも, こんにやく, 砂糖	まいたけ, ねぎ	31.9 g
	ゆかり和え				キャベツ, 小松菜, きゅうり, にんじん	22.7 g
お月見団子みたらしあん		豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぷん		2.9 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	763 kcal
31.1 g	32.3 g
23.1 g	26.6 g
2.5 g	2.6 g