

日 に ち	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		食塩相当量(g)	
				からだの組織を作る				体の調子を整える				エネルギーになる
3 (火)		カレーライス	にんじん ドレッシングサラダ クランベリーポンチ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマトジュース 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 クランベリージュース	米 ジャがいも 米粉 砂糖	サラダ油 ごま バター	883	27.0 22.2 2.9	
4 (水)		冷やし菜めし ごはん	棒餃子 ごま和え きな粉豆	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 三温糖 餃子の皮	ごま 練りごま サラダ油	790	28.3 26.2 2.2	
5 (木)		スパゲティ ミートソース	野菜とハムのスープ りんごの蒸しパン	豚肉 大豆 ハム 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 干ししいたけ ねぎ りんご缶	スパゲティ 蒸しパンミックス 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	809	31.4 26.5 3.0	
6 (金)		ガーリック コーンピラフ	鰯フライ ミートボールと 野菜のスープ	鶏肉 いわし ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 小麦後 パン粉 ジャがいも	サラダ油 バター 大豆白絞油	792	29.2 26.8 2.6	
9 (月)		野沢菜とツナの チャーハン	坦々春雨スープ 飲むヨーグルト 大豆小魚	ツナ なたと 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 かえり煮干し 飲むヨーグルト	小松菜 野沢菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが 白菜	米 春雨	ごま 練りごま サラダ油 ごま油	787	31.4 23.0 3.0	
10 (火)		ピザトースト	わかめサラダ 豆乳とコーンのスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳 たまご	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム もやし きゅうり キャベツ コーン	パン	サラダ油 ごま油	771	33.2 28.6 3.1	
11 (水)		梅とじゃこの おこわ	鯖のにんにく焼き 野菜の甘酢和え じゃが芋とあおさのみそ汁	さば 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり もやし キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 ジャがいも	ごま油 大豆白絞油 サラダ油	791	36.8 22.6 3.2	
12 (木)		塩焼きそば	辛くて酸っぱいスープ マーラーカオ風蒸しパン	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ きくらげ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ レーズン	中華めん 小麦粉 でんぶん 黒砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ラー油	791	31.3 30.0 3.1	
13 (金)		ごはん	鮭のレモン醤油焼き 五目きんぴら キムチ豚汁	さけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく レモン果汁 ごぼう 大根 ねぎ キムチ	米 ジャがいも 砂糖	バター ごま サラダ油	801	36.7 20.8 3.2	
17 (火)		鶏ごぼうごはん <small>★本日の十五夜にちなんだメニュー★</small>	里いものそぼろ煮 月見汁 お月見ゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが えのき ねぎ グリンピース	米 砂糖 里いも 三温糖 ゼリー	ごま サラダ油	785	31.0 19.3 2.8	
18 (水)		ハムカツ バーガー	キャベツソテー ポークビーンズ オレンジ	ハム ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん トマト缶	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン オレンジ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャがいも	大豆白絞油 サラダ油	803	29.8 28.5 3.2	
19 (木)		豆腐の チリソース丼	わかめと 糸かまぼこのスープ りんご	エビ 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ えのき 干ししいたけ しょうが にんにく りんご グリンピース	米 でんぶん ジャがいも	サラダ油 ごま油 ごま	790	30.2 19.6 3.0	
20 (金)		ごはん 手作りのりの佃煮	白身魚と野菜のうま煮 なすと豆腐のみそ汁	たら 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん 絹さや 小松菜	しょうが こんにゃく なす 玉ねぎ ねぎ	米 三温糖 でんぶん ジャがいも	大豆白絞油 サラダ油	778	33.6 20.5 3.0	
24 (火)		ガパオライス	ミン・ガー (ベトナム風春雨と鶏肉のスープ) アロエ入りフルーツポンチ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし アロエ缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご缶	米 砂糖 春雨	サラダ油	808	28.3 19.0 2.2	
25 (水)		秋刀魚ごはん	肉じゃが 冬瓜のみそ汁	さんま 豚肉 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ しらたき 冬瓜 ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ジャがいも 三温糖	大豆白絞油 サラダ油	809	29.9 26.1 3.2	
26 (木)		黒糖パン	鱈のハーブ焼き ジャーマンポテト カレースープ	あじ ベーコン 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	パン パン粉 ジャがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油 サラダ油	784	33.8 27.3 3.1	
27 (金)		ねぎ塩豚丼	根菜汁 ヨーグルト	豚肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 大根 玉ねぎ ごぼう	米 でんぶん ジャがいも	ごま サラダ油 ごま油	779	28.7 19.7 2.5	
30 (月)		チキンピラフ	メンチカツ クリームシチュー ゼリー	鶏肉 メンチカツ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム	米 ジャがいも 米粉 ゼリー	バター 大豆白絞油	884	27.1 32.1 3.3	

★食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。★給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★今年度から献立表にはしの日に記載はしていません
ので、必ず毎日しを持ってきましょう！



毎日持参
ですよ！



今月の
平均栄養価

801	30.9 24.3 2.9
-----	---------------------

学校給食
摂取基準値

830	32.0 27.6 2.5
-----	---------------------