





























日 に ち	お は し の 日	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)	
			主食	主菜・副菜	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)	
					主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)
1 木			麻婆豆腐丼	春雨スープ たいやき	豆腐 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ しめじ 椎茸	米 たいやき 澱粉 春雨	ごま油	850	34.1 24.1 2.9	
2 金			手巻き寿司	つくねと野菜の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ つくね 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布 のり	人参	いんげん 玉葱 ごぼう 葱	米 砂糖 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	ごま ごま油	816	35.5 25.2 2.8	
7 水			白飯	いわしのカリカリフライ 切り干し大根の煮物 さつまいもの味噌汁	いわしフライ 油揚げ 豆腐 味噌 さば節	牛乳	人参	いんげん 切り干し大根 大根 ごぼう 葱	米 さつまいも 三温糖	油	847	30.2 27.4 2.6	
8 木			ハヤシライス	マカロニサラダ カラフルソーダゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 マカロニ 三温糖 ゼリー	油	818	36.2 34.2 2.9	
9 金			あんかけ焼きそば	肉だんごのキムチ中華スープ クレープ	豚肉 つくね 豆腐 あさり なると	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉葱 たけのこ キャベツ キムチ	中華めん 砂糖 春雨	油 クレープ ごま ごま油 澱粉	818	31.3 31.5 2.7	
12 月			ひじきと ベーコンのピラフ	オムレツのトマトソース クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり 白花豆 オムレツ 豆乳 ひじき	牛乳 生クリーム チーズ	人参 バセリ トマト	玉葱 グリーンピース	米 じゃがいも	油 バター	874	31.3 31.5 2.7	
13 火			白飯 韓国のり	回鍋肉 春雨スープ	生揚げ 豚肉 味噌 豆乳 味噌	牛乳 豆乳 のり	人参 チンゲンサイ ピーマン にら	玉葱 しょうが にんにく キャベツ 葱 もやし きくらげ	米 春雨	油 ねりごま ごま油	807	31.2 26.6 2.6	
14 水			はちみつレモン トースト	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	レモン にんにく 玉葱 キャベツ コーン	食パン じゃがいも	油 オリーブ油 マーガリン	825	29.6 30.9 3.1	
15 木			焼肉丼	まめまめ味噌汁 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 さば節 豆腐	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参 ビーマン	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし 大根 ごぼう りんご缶 甘夏缶 パイン缶 いちご	米 里芋 澱粉 こんにゃく	油 ごま	863	36.4 26.0 2.4	
19 月			ガパオライス	鶏肉のマーメレード焼き 豆腐とキャベツのスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 赤ビーマン ピーマン 小松菜 わけぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉葱	米 マーメレード	油	827	35.0 32.7 3.1	
20 火			抹茶揚げパン	焼きビーフン 中華コーンスープ	きなこ 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	にんにく しょうが えのき たけのこ キャベツ 玉葱 コーン	コッペパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	890	29.3 32.8 2.9	
21 水			わけねぎの ガーリックチャーハン	揚げぎょうざ トックスープ	豚肉 なると 鶏肉 ぎょうざ	牛乳	人参 わけぎ チンゲンサイ	にんにく 玉葱	米 トック	油 ごま油	882	35.7 33.2 3.1	
22 木			白飯	和風ハンバーグ かんぴょうのごま酢和え 里芋と豚肉の味噌汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布	小松菜 人参	かんぴょう 大根 小松菜 もやし えのき	米 里芋 三温糖 澱粉	ごま油 すりごま	852	29.3 32.8 2.9	
23 金			スパゲッティ ポロネーゼ	ポトフ 冷凍みかん	豚肉 大豆 さば節	牛乳 チーズ	人参 トマト バセリ	にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ マッシュルーム みかん	スパゲティ じゃがいも	オリーブ油	833	32.6 28.7 3.0	
26 月			チキンカレー ライス	ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	レモン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 夏みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 じゃがいも	油	870	31.7 25.6 2.6	
27 火			白飯	かつおの甘辛生姜ソース 五目豆 新玉葱の味噌汁	かつお 鶏肉 大豆 味噌 さば節 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布 わかめ	人参 小松菜	玉葱 しょうが いんげん	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 澱粉	油	833	33.5 23.9 2.9	
28 水			コーンピラフ	ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 ビーマン トマト バセリ	セロリ 玉葱 コーン にんにく	米 じゃがいも	油 バター	847	31.7 25.6 2.6	
29 木			五穀とひじきの ごはん	肉豆腐 さつまい	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳	人参 小松菜	えのき 葱 しょうが 大根	米 五穀とひじきごはん 三温糖 さつまい こんにゃく	油	795	33.5 23.9 2.9	
30 金			山菜中華 おこわ	あじの香味揚げ ワンタンスープ	焼き豚 あじ 豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜	山菜 もやし 葱 しょうが	米 もち米 澱粉 ワンタンの皮 砂糖	油	818	37.4 28.6 3.0	
【学校からのお知らせ】 病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額（1食370円）が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u>											今月の 平均栄養価	839	33.3 27.9 2.8
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.8