

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	747 kcal
	ごま酢あえ		わかめ	ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	29.2 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, ぶなしめじ, 小松菜	22.1 g
7 木	キムチチャーハン	○	豚肉, 大豆	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜キムチ, ピーマン	737 kcal
	チヂミ		いか, たまご	油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, にら	29.9 g
	トックスープ		豚肉, わかめ	トック	玉ねぎ, にんじん, もやし, ねぎ	24.0 g
8 金	ミルクパン	○		ミルクパン		682 kcal
	ハニーマスタードチキン		鶏肉	はちみつ		32.8 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, 油		31.7 g
	野菜スープ		ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン, 小松菜	2.9 g
11 月	ご飯	○		米		660 kcal
	イカのチリソース		いか	油, でんぷん, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ	27.9 g
	おひたしゆず風味		のり		もやし, にんじん, 白菜, ゆず果汁	16.7 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, 小松菜	2.7 g
12 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, りんご, しょうが, にんにく	719 kcal
	中華スープ		豆腐	油, でんぷん	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, ねぎ	27.4 g
	果物 (セミノール)				セミノール	21.2 g
13 水	ココアパン	○		ココアパン		815 kcal
	ラザニア		豚ひき肉, チーズ	マカロニ, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	33.6 g
	アスパラサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, アスパラガス, コーン, 玉ねぎ	32.9 g
	グレープゼリー			グレープゼリー		2.8 g
14 木	ご飯	○		米		719 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖		36.2 g
	ひじきサラダ		ひじき	ごま, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, 枝豆, コーン	24.1 g
	にら玉スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, にら	2.0 g
15 金	ジョア (プレーン)	×	ジョア (プレーン)			720 kcal
	しょうゆラーメン		豚肉	蒸し中華めん, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, メンマ, ねぎ, 小松菜	31.6 g
	ツナのパンバンジー風サラダ		ツナ	ごま, 砂糖, 油	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, ねぎ	14.2 g
	白玉きな粉		きな粉	白玉, 砂糖		3.5 g
18 月	ご飯	○		米		760 kcal
	キムムッチ (韓国のみ風ふりかけ)		のり	油, 砂糖, ごま	にんにく	31.0 g
	韓国風肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	23.6 g
	野菜のボン酢和え		わかめ	砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	2.6 g
19 火	はちみつレモントースト	○		食パン, はちみつ, バター	レモン汁	705 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, さやいんげん	26.2 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン, レモン汁	32.7 g
20 水	ご飯	○		米		792 kcal
	ワントンスープ		鶏肉	油, ワンタン	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 小松菜	33.0 g
	あじフライ		あじ	油, 薄力粉, パン粉		23.1 g
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	2.7 g
21 木	わかめうどん	○	鶏肉, 油揚げ, わかめ	冷凍うどん	にんじん, ぶなしめじ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	749 kcal
	ぎせい豆腐		豆腐, 鶏ひき肉, たまご	油, 砂糖	ねぎ, にんじん, 干しいたけ	43.8 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, にんじん, もやし	26.7 g
22 金	味噌カツ丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 油, 薄力粉, パン粉, 砂糖, ごま	にんにく	798 kcal
	すまし汁		豆腐		えのきたけ, ねぎ, 小松菜	36.3 g
	冷凍パイ				パイナップル	22.5 g
25 月	運動会振替休業日					
26 火	運動会予備日					
27 水	塩ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ, ねぎ, 小松菜	728 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	31.0 g
	学給だいふく (パニラ)		パニラ大福 (豆乳)			23.7 g
28 木	ご飯	○		米		725 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	36.8 g
	そぼろきんぴら		鶏ひき肉	油, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	23.0 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
29 金	ご飯	○		米		772 kcal
	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	27.0 g
	茎わかめサラダ		くきわかめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, 玉ねぎ	29.6 g
野菜スープ	ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, コーン, キャベツ	3.2 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	739 kcal
31.1 g	32.1 g
23.1 g	24.5 g
2.5 g	2.9 g