

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月	ホイコウロウ丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, ピーマン, 干しいたけ, ねぎ	776 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉, 豆腐	油, ビーフン	にんじん, えのきたけ, 玉ねぎ, チンゲン菜	30.7 g
	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	22.8 g
2火	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん	732 kcal
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	油, でんぷん, 砂糖	しょうが, ねぎ	35.5 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	25.2 g
3水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		727 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉, 牛乳, チーズ	じゃがいも, 油, バター, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, ぶなしめじ	30.1 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ	29.7 g
4木	ご飯	○		米, 麦		751 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	砂糖	しょうが	32.9 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, もやし, にんじん	26.6 g
	さつまい		鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにやく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 小松菜	2.2 g
5金	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	732 kcal
	さつまいものマセドアンサラダ		チーズ	さつまいも, 油	きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	26.4 g
	小玉スイカ				小玉スイカ	23.4 g
8月	ミルクパン	○		ミルクパン		698 kcal
	バーベキューチキン		鶏肉	砂糖	にんにく	34.0 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	31.2 g
	コーンクリームスープ		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター, でんぷん	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, コーン缶, クリームコーン	3.1 g
9火	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	753 kcal
	梅和え		くきわかめ	砂糖	もやし, にんじん, きゅうり, 大根, ねり梅	30.6 g
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにやく	大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	23.1 g
10水	中間考査 					
11木						
12金						
15月	スープカレー	○	鶏肉	米, 油, じゃがいも	にんにく, かぼちゃ, さやいんげん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, トマト缶	727 kcal
	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	25.6 g
	あじさいゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	18.5 g
16火	ご飯	○		米, 麦		707 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		白鮭			37.3 g
	切り干し大根の含め煮 せんべい汁		油揚げ, 大豆 鶏肉	油, 糸こんにやく, 砂糖 油, しらたき, かやきせんべい	切干大根, にんじん, さやいんげん にんじん, ごぼう, ましたけ, キャベツ, ねぎ	19.5 g 2.4 g
17水	きな粉バタートースト	○	きな粉	食パン, バター, グラニュー糖		692 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	28.8 g
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	31.9 g
18木	ひじきチャーハン	○	豚肉, ひじき, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, ピーマン	770 kcal
	春巻き		豚肉	油, 春巻きの皮, 春雨, 砂糖, でんぷん, 薄力粉	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, いら	30.3 g
	中華スープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	29.6 g
19金	たけのごはん	○	油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ, にんじん	741 kcal
	いかと野菜の煮物		いか, 鶏肉, 生揚げ	油, じゃがいも	大根, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	34.9 g
	のり和え		のり		にんじん, もやし, 小松菜	21.7 g
22月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 大豆, 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	709 kcal
	ツナ和え		ツナ	ごま	キャベツ, にんじん, 小松菜	31.0 g
	メロン				メロン	21.1 g
23火	ご飯	○		米, 麦		694 kcal
	魚のピリ辛みそ焼き		さわら, 赤みそ	ごま, 油, 砂糖	にんにく, ねぎ	34.3 g
	ひじきと大豆の煮物		大豆, ひじき, 油揚げ	油, 砂糖	にんじん, さやいんげん	23.1 g
	すまし汁		豆腐		えのきたけ, ねぎ, 小松菜	2.9 g
24水	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		768 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	32.0 g
	マカロニサラダ		ベーコン	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	32.3 g
25木	ご飯	○		米, 麦		704 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		27.6 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 糸こんにやく, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	17.3 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	2.5 g
26金	エビピラフ	○	鶏肉, えび	米, 麦, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶	686 kcal
	ピザポテト		ベーコン, チーズ	油, じゃがいも	玉ねぎ	27.5 g
	ジュリエンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン缶	22.1 g
29月	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ	うどん, 砂糖	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	698 kcal
	野菜とわかめのおかかあえ		わかめ, かつおぶし		キャベツ, にんじん	29.2 g
	水無月			くず粉, 白玉粉, 薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)		19.4 g
30火	ご飯	○		米, 麦		739 kcal
	酢豚		豚肉	油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, ピーマン	28.4 g
	五目スープ		鶏肉, 豆腐	油	にんじん, 小松菜, ねぎ	19.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.5 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	727 kcal
31.1 g	30.9 g
23.1 g	24.1 g
2.5 g	2.7 g