

日	曜	献立	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		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	月	にらご飯 牛乳 厚焼卵 マセドアンサラダ 沢煮椀	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にら にんじん みつば	きゅうり だいこん えのきだけ	とうもろこし しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	824	28.4	25.5	3.0
2	火	ココアパン 牛乳 野菜いろいろ肉団子 スパゲティサラダ ミネストローネ	大豆 鶏肉	ベーコン 牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ えだまめ	たまねぎ セロリ	ココアパン スパゲティ じゃがいも	マヨネーズ 油	870	30.3	27.4	3.2
8	月	ガバオライス 牛乳 目玉焼き オニオンスープ	豚肉 ベーコン 鶏卵	鶏肉 牛乳	ピーマン パセリ パプリカ	たまねぎ		米 麦 砂糖 クルトン	油 バター	870	34.8	30.7	2.0
9	火	麦ご飯 牛乳 白身魚のねぎ塩焼き ごまあえ 赤みそ豚汁	豚肉 オキヒラス みそ	豆腐 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	もやし ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	806	37.6	22.7	2.7
10	水	麦ご飯 牛乳 春巻き ナムル フォー・ガー	鶏肉 豚肉	豚肉 牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし ねぎ たまねぎ	たくあん きくらげ キャベツ	米 麦 フォー はるさめ 春巻きの皮	油 ごま	800	24.5	23.2	2.3
11	木	食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 ちゃんぽんうどん 野菜サラダ	豚肉 なると	いか さつま揚げ 牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	にんにく もやし とうもろこし	食パン うどん でん粉	ごま油 ドレッシング クリーム	793	29.7	25.5	4.1
12	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁	鶏肉 大豆 かまぼこ	さつま揚げ 生揚げ 豚肉 牛乳	にんじん きぬさや	ねぎ だいこん しいたけ	にんにく ごぼう	米 麦 砂糖 ざらめ さといも	ごま油 油	840	34.0	25.5	2.9
15	月	いか天丼 牛乳 ちぐさあえ 肉団子と春雨のスープ	いか 鶏肉	ハム 牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ	もやし ねぎ	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま ごま油	842	28.0	24.8	3.4
16	火	ツナサンド 牛乳 白身魚の香草焼き キャロットラペ ジュリエンスープ	ツナ ホキ	ベーコン 牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ セロリ	たまねぎ だいこん	パン パン粉 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 油	807	38.3	35.2	3.2
17	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	843	24.1	22.1	3.3
18	木	米粉パン 牛乳 みそラーメン さっぱりあえ	豚肉 みそ かつお節	なると 鶏ささみ 牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし うめ	米粉パン 中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	793	34.5	22.9	3.4



日 曜	献立	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		栄養量					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
19 金	そぼろ丼 牛乳 れんこんサラダ いなか汁 	鶏肉 みそ	豚肉 絹揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ まいだけ	キャベツ だいこん れんこん	米 麦 砂糖	ごま マヨネーズ	874	33.2	30.9	2.5
20 土	「スポーツフェスティバル」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。												
23 火	丸パン とちおとめジャム 牛乳 おろしハンバーグ チキンサラダ 白いんげんのクリームスープ	鶏ささみ いんげん豆 鶏肉	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご キャベツ セロリ	にんにく たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム パン粉	ドレッシング 油 バター	844	39.1	26.8	4.0
24 水	麦ご飯 牛乳 じゃこカツ りっちゃんのサラダ かぶのみそ汁 	しらす かつお節 みそ	ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	トマト ごまつな	キャベツ レモン とうもろこし	きゅうり かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	823	28.5	22.2	2.1
25 木	豚キムチ丼 牛乳 冷ややっこ ワンタンスープ	豚肉	豆腐	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ	はくさい しいたけ	たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	754	30.5	15.1	2.6
26 金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 からしあえ 肉じゃが 	さば 豚肉	かまぼこ さつま揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	グリーンピース ごぼう	米 麦 じゃがいも ざらめ	油	939	32.8	26.9	2.4
29 月	麦ご飯 牛乳 餃子ロール ピリ辛きゅうり 回鍋肉 	豚肉 みそ	生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゅうり キャベツ たまねぎ	しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	油	879	34.2	28.7	2.4
30 火	ナン 牛乳 スラッピージョー ブロッコリーサラダ 煮込みスープ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	にんにく	ナン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	809	39.8	26.7	3.6
31 水	麦ご飯 牛乳 あじの塩こうじ焼き 無限キャベツ 根菜のごま汁 	豚肉 みそ あじ	豆腐	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん	キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも	ごま ごま油 油	797	35.1	21.6	2.7
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。								栄養量		月平均栄養量			
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。										832	32.5	25.5	2.9
								学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満