

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
4	火	ハヤシライス	○	黒蜜フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天 えんどう	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース みかん缶 桃缶	米 大麦 油 じゃが芋 油 小麦粉 ざらめ 黒砂糖	765	18.9
5	水	ミルクパン	○	マカロニミートグラタン キャベツのスープ さくらんぼ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ セロリー さくらんぼ	ミルクパン マカロニ 米ぬか油 でん粉 じゃが芋	589	23.1
6	木	麦ご飯	○	いわしの生姜煮 じゃがいものみそ汁 塩昆布和え	牛乳 いわし 油揚げ みそ 塩昆布	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜 白菜	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ごま油 白ごま	587	25.2
7	金	きびご飯	○	ひきずり キャベツのじゃこ炒め	牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	白菜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	米 きび 米ぬか油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	593	25.2
10	月	梅ちりご飯	○	松風焼き 吉野汁 美生柑	しらす干し 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵 かまぼこ	梅干し にんじん ねぎ 干しいたけ みつば みしょうかん	米 パン粉 砂糖 でん粉 焼きふ	530	23.2
11	火	麦ご飯	○	豆腐とツナの揚げ餃子 広東スープ 中華風和え物	牛乳 まぐろ缶 豆腐 豚肉	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり	米 大麦 小麦粉 きょうざの皮 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	535	18.2
12	水	黒砂糖パン	○	マカロニクリーム煮 コーンサラダ あじさいゼリー (2色)	牛乳 とり肉 クリーム 大豆 寒天	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ぶどうジュース	黒砂糖パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ 砂糖 カルピス	673	22.4
13	木	麦ご飯	○	あじの一味焼き 豚汁 千草和え	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ	米 大麦 砂糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	598	29.6
14	金	チリピーズライス	○	ごぼうチップサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり ごぼう	米 大麦 バター 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	645	21.4
17	月	チキンライス	○	ポテトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 鶏もも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ コーン さやいんげん	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋	537	17.7
18	火	なすとトマトのスパゲッティ	○	人參ドレッシングサラダ	豚ひき肉 牛乳	なす にんにく たまねぎ 大根 トマトピューレ トマト缶 にんじん きゅうり	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	608	21.6
19	水	回鍋肉丼	○	華風和え 果物 (甘夏)	豚肉 みそ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ ピーマン 大根 甘夏みかん	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	538	19.1
20	木	わかめご飯	○	豆あじの南蛮漬け けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 あじ とり肉 豆腐	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう にんじん 大根	米 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく	522	20.8
21	金	たくあんご飯	○	鶏肉と生揚げの煮物 小松菜と春雨炒め	しらす干し のり 牛乳 とり肉 厚揚げ ロースハム	たくあん 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜	米 米ぬか油 白ごま ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 春雨	667	26.1
24	月	親子丼	○	大根のみそ汁 抹茶ムース	とり肉 卵 牛乳 油揚げ みそ アガー クリーム	たまねぎ ねぎ みつば にんじん 大根 小松菜	米 大麦 砂糖 でん粉	682	24.7
25	火	ブルコギ丼	○	春雨サラダ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ りんご いら にんにく きゅうり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま 春雨	591	21.1
26	水	麦ご飯	○	大豆入り筑前煮 野菜のごま酢和え	牛乳 大豆 とり肉 さつま揚げ	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 白すりごま	606	21.7
27	木	揚げパン(きなこ)	○	肉団子入り野菜スープ 華風きゅうり	きな粉 牛乳 豚ひき肉 豆腐	生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 きゅうり	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	536	23.2
28	金	シシジューシー	○	イナムドウチ 冷凍みかん	刻み昆布 豚肉 かまぼこ 牛乳 厚揚げ みそ	干しいたけ にんじん 大根 (根) ねぎ 小松菜 みかん	米 砂糖 こんにゃく	587	21.5

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の平均	599	22.4	18.1	352	2.1	226	0.35	0.48	29	4.2	2.4
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～	摂取エネルギー 全体の20～	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満

