



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	鶏ごぼうご飯 擬製豆腐 昆布キャベツ じゃがいもと大根のみそ汁	とり肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん (根) さやいんげん みつば	ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 (根) えのきたけ	米もち米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	817	15.6	26.5	3.5
4	火	ジャージャー麺 じゃがいもの中華炒め お菓子な目玉焼き	みそ 豚ひき肉	牛乳 寒天	にんじん (根) 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 桃缶	中華めん 砂糖 でん粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	813	14.1	26.7	3.9
5	水	豚キムチ丼 わかめスープ 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 豆腐 とり肉 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん (根) いら	にんにく 生姜 白菜キムチ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 白ごま油	870	15.4	30.0	3.4
6	木	麦ご飯 鮭の照り焼き 五目金平 さといものみそ汁 ※F組は調理実習のため給食ありません	鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん (根) さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 (根) ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	ごま油 白ごま	763	18.6	20.4	3.0
7	金	高菜チャーハン きびなごの唐揚げ 太平燕(タイピーエン)	豚ひき肉 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 きびなご	高菜漬 にんじん (根) チンゲンサイ	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ もやし	米 大麦 でん粉 春雨	ごま油 米ぬか油	792	16.1	28.3	3.3
10	月	麦ご飯 いわしの梅煮 みそドレッシングサラダ 沢煮椀	いわし みそ とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん (根)	梅干し 生姜 キャベツ 大根 (根)	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	782	15.4	25.9	3.2
11	火	高野豆腐の卵とじ丼 茎わかめのきんぴら チンゲン菜のすまし汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん (根) チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油	米ぬか油	846	14.8	26.0	3.4
12	水	はちみつレモントースト ジャーマンポテト トマトスープ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん (根) トマト缶 小松菜	レモン たまねぎ	食パン はちみつ じゃが芋	マーガリン 米ぬか油 バター	759	12.3	43.4	3.0
13	木	ご飯 鶏のﾊﾞｰﾝﾄﾞｰｽｶｯﾁ 小松菜とじゃが芋のソテー 野菜スープ	鶏もも ベーコン 豚肩 豆腐 いんげん豆	牛乳	小松菜 にんじん (根)	生姜 ねぎ にんにく りんご コーン かぶ (根) キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	824	16.0	27.5	3.0
14	金	ひじき入り中華風おこわ 春雨サラダにらたまスープ	豚肩 ポンレスハム 豆腐 卵	ひじき 牛乳	にんじん (根) 小松菜 いら	大根 (根) 干しいたけ コーン もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 春雨 でん粉	米ぬか油	784	15.1	27.2	3.4
17	月	あまからしようがご飯 さばの照り煮 キャベツのいそあえ 具だくさんのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ さば かつお 厚揚げ みそ	牛乳 焼きのり	にんじん (根) 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 (根)	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	米ぬか油	854	17.8	31.3	3.2
18	火	ミルクパン じゃが芋のﾓｰﾄﾞﾗｯｸ レンズ豆のスープ ※F組は移動教室のため給食ありません	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん (根) トマトピューレ アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター	996	15.8	30.5	4.5
19	水	回鍋肉丼 わかめと豆腐のスープ さくらんぼ ※F組は移動教室のため給食ありません	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん (根) ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ しいたけ さくらんぼ	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	790	15.7	24.8	5.3
20	木	定期考査のため給食はありません										
21	金	中華丼 青梗菜のスープ 果物(プラム)	豚肩 うずら卵 鶏もも	牛乳	にんじん (根) 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし セロリー しめじ コーン すもも	米 でん粉	米ぬか油 ごま油	777	14.6	25.9	3.3
24	月	麦ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが キャベツともやしのごま炒め	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん (根) さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	756	13.0	21.3	2.4
25	火	ハッシュドボーク もやしのピリ辛サラダ 果物(アンデスメロン)	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん (根) トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり レモン メロン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	796	10.6	26.6	2.3
26	水	きびごはん 白身魚のチリソース もやしの炒め物 広東スープ	ホキ 豚肩 豆腐	牛乳	にんじん (根) 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ 白菜	米 きび でん粉 砂糖	大豆油 米ぬか油 ごま油	785	16.0	25.6	2.8
27	木	スバゲティラタツイユ じゃがいものチーズ焼き 果物(オレンジ) ※F組は調理実習のため給食ありません	ベーコン とり肉 みそ	チーズ 牛乳	にんじん (根) トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ コーン オレンジ	スバゲティ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油 バター	788	14.9	31.3	2.3
28	金	ご飯 れんこん入り和風ﾊﾞｰﾝﾄﾞｰｽ ベーコンと野菜のソテー 生揚げとかぶのみそ汁	鶏むね 豚ひき肉 焼き豆腐 みそ 卵 ベーコン かつお 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん (根) かぶ (葉)	れんこん ねぎ キャベツ もやし かぶ (根) えのきたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米ぬか油	815	17.5	26.9	3.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	811	15.3	27.7	3.3	367	115	3.0	325	0.49	0.62	37	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上