

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	やこめ・鰯の生姜煮 豚汁 果物（いよかん）	○	牛乳 大豆 鰯 豚肉 みそ 豆腐 昆布	にんじん しょうが ねぎ 大根 ごぼう 果物	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	815 36.2
4	火	揚げパン★ 豚しゃぶサラダ★ 米粉のシチュー★	○	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	パプリカ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 マッシュルーム	コッペパン 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃが芋 上新粉	794 34.5
5	水	スパゲティマトソース シーザーサラダ 果物（はるか）	○	牛乳 ベーコン 粉チーズ	ホールトマト 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ コーン 果物	スパゲティ 砂糖 食パン 油 オリーブ油	788 27.6
6	木	小梅ご飯・厚焼玉子 菜の花のおひたし 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 卵 油揚げ おかか 豆腐	干し椎茸 菜花 白菜 にんじん ほうれん草 ゆかり 玉葱 大根 水菜 しょうが 梅干 えのきだけ	米 三温糖 片栗粉 油 ごま	766 34.6
7	金	ポパイピラフクリームがけ カリフラワーのマリネ 果物（清見オレンジ）	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	にんじん パプリカ 玉葱 ほうれん草 にんにく コーン ピクルス カリフラワー 果物	米 大麦 小麦粉 砂糖 バター 油	836 23.5
10	月	ブルコギ丼 トビウオの揚げぎょうざ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 みそ トビウオ 豆腐 わかめ	にんじん たら 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく キャベツ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 餃子の皮 油 ごま油 ごま	807 30.1
12	水	エクシアパン★ ツナマヨサラダ ミネストローネ★	○	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	小松菜 にんじん パセリ ホールトマト キャベツ コーン 玉葱 セロリ にんにく	コッペパン チョコレート 三温糖 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油	753 26.2
13	木	キムタクご飯 真珠団子 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 卵	チンゲン菜 にんじん ねぎ たくあん漬 しょうが 筍 干し椎茸 キムチ	米 大麦 もち米 春雨 片栗粉 ごま ごま油 油	766 28.8
14	金	きびご飯・揚げ鮭のおろしソース 野菜のごま酢和え・もずくの味噌汁 果物（ネーブルオレンジ）	○	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ もずく	水菜 にんじん しょうが 大根 ねぎ キャベツ 白菜 果物	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま	858 37.6
17	月	味噌ラーメン★ ひじきサラダ	○	牛乳 みそ 豚肉 ハム ひじき	にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり にんにく 枝豆 コーン	中華麺 こんにやく 砂糖 ごま油 ラード ごま 油	800 32.3
18	火	チキンカレー★ フルーツポンチ★	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 寒天	唐辛子 ホールトマト にんにく しょうが 玉葱 みかん パインアップル 桃	米 大麦 砂糖 バター	875 27.3
19	水	ちらし寿司 おからの炒り煮 すまし汁・果物（ぼんかん）	○	牛乳 高野豆腐 鮭 卵 豚肉 おから のり 粉チーズ 鶏肉	にんじん 三つ葉 枝豆 干し椎茸 玉葱 ねぎ 大根 果物	米 三温糖 砂糖 焼き麩 片栗粉 こんにやく 油	783 36.6
20	木	ご飯・魚の照り焼き 筑前煮 ごま和え	○	牛乳 白身魚 鶏肉	にんじん きぬさや 小松菜 しょうが ごぼう 干し椎茸 もやし	米 三温糖 こんにやく じゃが芋 里芋 砂糖 ごま 油	809 36.1
21	金	ハム勝つサンド チキントマトシチュー カルピスゼリー★	○	牛乳 ハム 卵 豚肉 生クリーム 寒天 カルピス	トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 バター 三温糖	832 32.4
24	月	じゃこわかめご飯 豆腐の肉みそ焼き・からし和え けんちん汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん しょうが しめじ もやし ごぼう 大根 かぶ ねぎ	米 大麦 砂糖 三温糖 こんにやく 里芋 油	793 35.9
<b>定期テストのため 給食はありません</b>							
27	木	チキンライス★ ポークピカタ クラムチャウダー★	○	牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 卵 粉チーズ 生クリーム	ホールトマト にんじん ピーマン パセリ にんにく 玉葱 パプリカ コーン	米 大麦 じゃが芋 上新粉 バター 油	891 37.6
28	金	高野豆腐のそぼろ丼 おかか和え・臭だくさん味噌汁 お菓子な目玉焼き	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 おかか 豆腐 みそ 寒天	にんじん しょうが きゅうり えのきだけ キャベツ もやし しめじ 大根 ねぎ 桃	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま 油 ごま油	874 35.9
				今月の平均		学校給食摂取基準（12～14歳）	
				814kcal 32.5g		820kcal 25～40g	

★印のついている献立がリクエストの多かった献立です。  
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。