



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 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	ごまご飯 揚げ魚のおろしソースがけ 土佐漬け さつまい	○	牛乳 さば 鶏肉 味噌 おほか (だし: サバ節)	人参 しょうが 大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン ごぼう	米 さつまいも こんにゃく ごま 砂糖 でん粉 ごま油	766 28.7
** 4(火) 定期テストのため 給食はありません**							
5	水	あぶたま丼 じゃことわかめの和風サラダ 野菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 なたと じゃこ わかめ 油揚げ 味噌 (だし: サバ節)	人参 小松菜 椎茸 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ ねぎ	米 麦 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	796 32.7
6	木	ゆかりご飯 豆腐の肉味噌焼き からし和え きのこと卵のすまし汁	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 (だし: サバ節)	小松菜 人参 しょうが 玉葱 もやし キャベツ 白菜 しめ じ 椎茸 えのきたけ なめこ ねぎ	米 麦 ごま 砂糖 でん粉 油	740 32.8
7	金	シナモントースト ミートボール カラフルマッシュポテト 白菜のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 (だし: 鶏がら)	人参 トマトピューレ パセリ とうもろこし 白菜 玉葱	食パン じゃが芋 マー ガリン バター でん粉 砂糖 油	756 31.4
11	火	しめじご飯 切り干し大根の卵焼き じゃが芋のきんぴら もやしのみそ汁	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 薩 摩揚げ 油揚げ 味噌 (だし: サバ節)	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ 切り干し大根 玉葱 もやし 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく じゃが芋 ごま 三温糖 ごま油 油	790 30.0
12	水	キムチチャーハン もやしと小松菜のナムル 四川豆腐 くだもの	○	牛乳 豚肉 豆腐 (だし: 鶏がら)	人参 ビーマン 小松菜 キムチ もやし にんにく しょうが 玉葱 白菜 たけの こ 椎茸 みかん	米 ごま でん粉 砂糖 ごま油 油	779 27.1
13	木	栗入り鶏五目ご飯 さんまの生姜煮 おろし和え キャベツと生揚げのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 さんま 生揚 げ 油揚げ 味噌 昆布 (だし: サバ節)	人参 小松菜 ごぼう しょう が ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根 玉葱	米 栗 砂糖 油	813 31.9
14	金	きなこ揚げパン 焼き肉サラダ 米粉のシチュー くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 きなこ 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 パセリ にんにく しょう が キャベツ もやし 玉葱 しめじ とうもろこし りんご	コッパパン じゃが芋 ごま 砂糖 上新粉 ごま油 油	754 27.8
17	月	きびご飯 豆あじの南蛮漬け 磯和え けの汁 くだもの	○	牛乳 豆あじ 凍り豆腐 油揚げ 海苔 味噌 (だし: サバ節)	小松菜 人参 ねぎ もやし えのきたけ 大根 みかん	米 もちきび じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 油	758 34.5
18	火	ジャージャー麺 中華卵スープ ミルクゼリーピーチソースがけ	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 大 豆 アガー 味噌 (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 もやし きゅう り にんにく しょうが ねぎ 椎茸 たけのこ 玉葱 黄桃 レモン	中華麺 すりごま 砂糖 でん粉 ごま油 油	861 36.5
19	水	ピーンズドライカレーライス シーザーサラダ りんごとさつまいものパイ	○	牛乳 卵 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 粉チーズ (だし: 鶏がら)	人参 ビーマン 人参 小松菜 に んにく しょうが 玉葱 干し び とうもろこし レモン りんご	米 麦 小麦粉 食パン パイ皮 さつまいも バター 油 砂糖	867 26.1
20	木	ご飯 海苔の佃煮 手作りつくね おひたし 豚汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 海苔 ひじき お なか (だし: サバ節)	人参 小松菜 蓮根 玉葱 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 こんにゃく パン粉 ごま 油	770 31.0
21	金	エビピラフ 鶏肉とじゃや芋のケチャップ和え マスタードサラダ レタススープ	○	牛乳 鶏肉 エビ (だし: 鶏がら)	人参 グリーンピース しょう が きゅうり キャベツ セロ リ にんにく 玉葱 こうも ろこし レタス	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 バター 油	776 26.6
24	月	ツナマヨトースト コーンサラダ チリコンカン	○	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 ひよこ豆 ピザチーズ (だし: 鶏がら)	小松菜 人参 パセリ トマト ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ もやし こうもろ こし	食パン じゃが芋 マヨ ネーズ 砂糖 オリーブ 油 小麦粉 油	786 31.4
25	火	中華丼 春雨サラダ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肉 うずらの卵 エビ イカ (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 にんにく しょう が たけのこ 玉葱 もやし 白菜 もやし きゅうり	米 麦 さつまいも 春雨 ごま 砂糖 ごま油 油	842 25.0
26	水	ポパイピラフのクリームがけ ごまドレカラフルサラダ キャロットオレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 ツナ 粉チー ズ アガー (だし: 鶏がら)	ほうれん草 人参 小松菜 赤 ピーマン にんにく 玉葱 こ うもろこし キャベツ オレ ンジジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 練りごま ごま バター 油	854 28.5
27	木	昆布ご飯 鮭のチャンチャン焼き コーンポテト すまし汁	○	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 昆 布 わかめ 味噌 (だし: かつお節)	人参 パセリ 椎茸 ごぼう 玉葱 もやし キャベツ とう もろこし 大根 えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 油 マー ガリン バター	744 31.6
28	金	ミートソーススパゲッティー 人参ドレッシングサラダ パンブキンケーキ	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 大 豆 粉チーズ	人参 トマト トマトピューレ パセリ 赤ピーマン かぼちゃ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティー 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油 バター アーモンド	890 33.2

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。

今月の平均 797kcal 30.2 g 学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g