



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 Ikg 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>	
1	木	カレー南蛮 じゃが芋のみそがらめ ビーンズサラダ	○	牛乳 豚肉 いんげん豆 味噌 (だし:さば節 昆布)	にんじん ほうれん草 玉葱 ねぎ ショウガ 胡瓜 キャベツ	冷凍うどん 三温糖 砂糖 でん粉 じゃが芋 米サラダ油	780 22.8
2	金	発芽玄米ご飯 鯖の一夜干し 磯煮 貝だくさん味噌汁	○	牛乳 さば文化干し 大豆 さつま揚げ 豆腐 味噌 ヒジキ (だし:さば節)	にんじん さやインゲン 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	米 発芽玄米 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 米サラダ油	757 29.1
5	月	わかめご飯 ささみのレモンソース にんじんドレッシングサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏ささみ 油揚げ 味噌 炊込みわかめ わかめ (だし:かつお節)	赤ピーマン にんじん レモン キャベツ 胡瓜 玉葱 なす ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 白ごま 米サラダ油	783 27.9
6	火	(3年生 修学旅行) ナンピザ ABCスープ はちみつレモンゼリー	○	牛乳 ベーコン ツナ缶 ピザ用チーズ アガー (だし:鶏がら)	ピーマン トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー キャベツ レモン	ナン ABCマカロニ 砂糖 ハチミツ 米サラダ油	756 29.2
7	水	(3年生 修学旅行) 高野豆腐のそぼろ丼 アスパラとコーンのソテー 青梗菜としめじのスープ	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 豆腐 (だし:鶏ガラ)	にんじん グリーンアスパラ 青梗菜 ショウガ えのき茸 コーン缶 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 白ごま バター ごま油 米サラダ油	772 33.7
8	木	(3年生 修学旅行) 高菜チャーハン 鶏の唐揚げ ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 (だし:鶏がら)	高菜漬け 青梗菜 ニラ ねぎ ショウガ にんにく キャベツ もやし	米 麦 じゃが芋 薄力粉 ワンタンの皮 ごま油 白ごま 米サラダ油	804 29.7
9	金	あじさいご飯 カボチャのそぼろあんかけ わかめサラダ	○	牛乳 黒大豆 豚肉 かまぼこ わかめ (だし:削り節)	カボチャ 梅干し 玉葱 ショウガ 胡瓜 コーン缶	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 三温糖 白ごま 米サラダ油	748 26.7
12	月	なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ缶 粉チーズ	にんじん トマト缶詰 なす 玉葱 トマトピューレ にんにく セロリー 胡瓜	スパゲッティ 三温糖 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 米サラダ油	915 35.4
13	火	麦ご飯 スタミナ炒め 卵のスープ 沖縄パイン	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 (だし:鶏ガラ)	にんじん ニラ 青梗菜 キャベツ 玉葱 えのき茸 リンゴ缶 ねぎ にんにく 沖縄パイン	米 麦 でん粉 白ごま ごま油 米サラダ油	737 30.0
14	水	2色そぼろ丼 塩もみ 呉汁	○	牛乳 鶏肉 卵 大豆 油揚げ (だし:削り節)	にんじん ショウガ 大根 ゴボウ 切り干し大根 胡瓜 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 米サラダ油	747 35.8
15	木	丸パン スペイン風オムレツ 枝豆 コーンシチュー	○	牛乳 ベーコン ウィナー 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳 (だし:鶏ガラ)	にんじん バセリ 玉葱 枝豆 にんにく コーン缶	丸パン じゃが芋 小麦粉 バター 米サラダ油	854 34.3
16	金	鶏五目ご飯 鱈の唐揚げ 野菜のごま酢和え 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 メアジ 味噌 油揚げ (だし:さば節)	にんじん 京菜 小松菜 ゴボウ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 白ごま 米サラダ油	746 28.7
19	月	麦ご飯 がんもと野菜の煮物 野菜のおかか和え	○	牛乳 鶏肉 がんもどき (だし:かつお節)	にんじん サヤエンドウ ゴボウ 胡瓜 キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま油 白ごま 砂糖 米サラダ油	763 27.5
20	火	海鮮中華丼 サイダーゼリーポンチ	○	牛乳 豚肉 イカ エビ かまぼこ ウズラ卵 アガー (だし:鶏ガラ)	にんじん 青梗菜 にんにく ショウガ もやし きくらげ 玉葱 みかん缶 リンゴ缶	米 麦 でん粉 砂糖 ハチミツ グラニュー糖 ごま油 米サラダ油 サイダー	742 30.0
※21/22日は定期テストのため、給食はありません。							
23	金	(12:30給食) 麦ご飯 イカフライ ミソドレサラダ 青菜のすまし汁	○	牛乳 イカ 卵 焼き竹輪 味噌 豆腐 (だし:さば節)	にんじん キャベツ 小松菜 もやし 玉葱 干し椎茸 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 白ごま ごま油	816 33.9
26	月	(試食会) 枝豆ご飯 しそ入りつくね カボチャのサラダ かき玉汁	○	牛乳 鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 塩昆布 ヒジキ (だし:削り節 昆布)	にんじん 大葉 カボチャ オカヒジキ 小松菜 玉葱 ねぎ むき枝豆 ごぼう 胡瓜 キャベツ	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 白ごま 米サラダ油	826 32.3
27	火	(小中連携 仲町小) ビーンズドライカレー 海藻サラダ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 わかめ アガー (だし:豚骨)	ピーマン にんじん 玉葱 にんにく ショウガ なす 胡瓜 キャベツ オレンジジュース	米 麦 小麦粉 砂糖 バター ごま油 米サラダ油	777 24.5
28	水	ゆかりご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー わかめスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ (だし:鶏がら)	にんじん ピーマン ねぎ キャベツ ショウガ 玉葱 リンゴ缶 にんにく	米 麦 三温糖 白ごま ごま油	726 32.4
29	木	(小中連携 開四小) 麻婆豆腐丼 野菜のごま和え カルピスゼリー	○	牛乳 豚肉 八丁味噌 甜麺醬 豆腐 油揚げ 粉寒天 カルピス (だし:鶏がら)	にんじん ニラ 小松菜 にんにく ショウガ ねぎ 干し椎茸 もやし みかん缶	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 白ごま 三温糖 米サラダ油	747 26.8
30	金	ピスキューパン ポークビーンズ オニオンドレサラダ	○	牛乳 卵 豚肉 大豆 (だし:豚骨)	にんじん グリーンアスパラ 赤ピーマン セロリー 玉葱 マッシュルームレトルト キャベツ にんにく	丸パン 三温糖 小麦粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター アーモンド 米サラダ油	835 29.0
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				782kcal 30.0 g		820kcal 25~40 g	

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。