



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>	
1	水	さつまいもごはん イカのレモンソース 小松菜サラダ なめこの味噌汁	○	牛乳 油揚げ いか ハム 木綿豆腐 みそ (だし:だし昆布 さば節)	人参 小松菜 しめじ しょうが レモン コーン缶 キャベツ なめこ	米 麦 さつまいも でん粉 三温糖 砂糖 ごま 油	839 32.0
2	木	発芽玄米ごはん 手作りふりかけ 芋煮 おかか和え	○	豚肉 かまぼこ 桜エビ 青のり (だし:かつお節)	人参 小松菜 ねぎ ごぼう しめじ 舞茸 もやし	米 発芽玄米 砂糖 里芋 こんにゃく 三温糖 ごま	728 31.6
3日 文化の日							
6	月	はちみつレモントースト ブロッコリーのクリーム煮 カラフルサラダ	○	鶏肉 大豆 ハム みそ 牛乳 生クリーム 粉チーズ (だし:鶏がら)	人参 ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜 レモン 玉葱 コーン缶 マッシュルーム キャベツ	食パン ハチミツ バター じゃが芋 グラニュー糖 薄力粉 砂糖 油 ごま ごま油	760 27.2
7	火	カレーライス 小松菜のアーモンド和え リンゴ	○	豚肉 生クリーム (だし:豚骨・鶏がら)	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 大根 リンゴ	米 麦 ハチミツ バター じゃが芋 薄力粉 三温糖 油 アーモンド	829 24.4
8	水	栗ごはん 鮭の西京焼き(ゆず風味) じゃこと水菜のサラダ かきたま汁	○	鮭 みそ 絹ごし豆腐 卵 ちりめんじゃこ わかめ (だし:だし昆布 削り節)	京菜 小松菜 ゆず きゅうり キャベツ ねぎ	米 餅米 三温糖 砂糖 でん粉 栗 ごま ごま油	759 36.2
9	木	冬野菜うどん イカの天ぷら オレンジゼリー	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 イカ 卵 アガー (だし:昆布・さば節・かつお節)	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ オレンジジュース	うどん こんにゃく 三温糖 砂糖 でん粉 薄力粉 揚げ油	752 33.2
10	金	麦ご飯 マーボー豆腐 白菜とキクラゲのスープ	○	豚肉 ハ丁みそ 甜麺醤 押し豆腐 鶏肉 (だし:鶏ガラ)	人参 ニラ にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 竹の子 キクラゲ	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	760 30.7
13	月	鶏五目ごはん ぎせい豆腐 すまし汁	○	鶏肉 油揚げ 絞豆腐 卵 かまぼこ (だし:かつお削り)	人参 万能ねぎ ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 ごぼう	米 砂糖 三温糖 麩 油	742 28.6
14	火	ナンピザ ピーズサラダ おかしな目玉焼き	○	ベーコン ツナ缶 金時豆 ひよこ豆 インゲン豆 ハム チーズ 粉寒天 牛乳	ピーマン トマトピューレ もも缶 にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり	ナン 砂糖 油	756 31.0
** 15日(水) 16日(木) 定期テストのため 給食はありません**							
17	金	キムチ丼 わかめサラダ みかん	○	豚肉 コチュジャン みそ 甜麺醤 豆板醤 わかめ	人参 ニラ にんにく 玉葱 ねぎ 白菜 白菜キムチ キャベツ みかん	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 油	879 33.0
20	月	麦ごはん 豆腐入りハンバーグ(しめじソース) 茹でブロッコリー 味噌汁	○	豚肉 鶏肉 絞豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳 (だし:煮干し)	ブロッコリー 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ	米 麦 パン粉 三温糖 でん粉 じゃが芋 ごま	791 32.5
21	火	ゆかりごはん おでん 棒々鶏サラダ	○	焼き竹輪 揚げボール 昆布 がんも つみれ うずら卵 (だし:削り節)	人参 大根 もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	米 麦 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 ちくわぶ ごま 練りごま 油 ごま油	744 38.3
22	水	麦ごはん 回鍋肉 トックスープ	○	豚肉 コチュジャン 鶏肉 甜 麺醤 豆板醤 鶏肉 わか め かまぼこ (だし:鶏ガラ)	人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ	米 麦 でん粉 トック 油 ごま油 ごま	808 31.9
23日 勤労感謝の日							
24	金	麦ごはん チキンカツおろしソース 磯和え ポパイスープ	○	鶏肉 卵 刻みのり (だし:鶏ガラ)	ほうれん草 人参 大根 もやし えのき茸 キャベツ	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 ごま油 揚げ油	894 38.3
27	月	キャロットピラフ 鶏肉のトマト煮込み マスタードサラダ	○	ベーコン 鶏肉	人参 バセリ トマト缶 玉葱 セロリー コーン缶 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油 揚げ油 オリーブオイル	864 31.1
28	火	麦ごはん 肉豆腐 かみかみサラダ	○	豚肉 木綿豆腐 大豆 ハム みそ (だし:さば節)	人参 小松菜 きゅうり ねぎ 玉葱 にんにく しめじ コーン缶 キャベツ	米 麦 三温糖 砂糖 でん粉 油 ごま ごま油	820 31.1
29	水	里芋ごはん 鱈の辛子風味フライ すりごま味噌汁	○	鱈 卵 木綿豆腐 みそ 油揚げ 青のり わかめ (だし:かつお節)	小ねぎ 人参 にんにく 大根 ねぎ	米 里芋 三温糖 ごま 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく	761 30.4
30	木	スパゲッティーミートピーズソース ツナドレサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ缶 チーズ	人参 トマトピューレ 玉葱 小松菜 にんにく しょうが セロリー マッシュルーム もやし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブオイル 油 ごま油	833 35.6
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				796kcal	31.5g	820kcal 25~40g	

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。