



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人あたり 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	麦ご飯 魚の煮付け(メバル) ゆず入りおひたし 豚汁	○	メバル 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節 (だし: さば節・だし昆布)	ほうれん草 小松菜 人参 ショウガ 白菜 ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 ジャガイモ こんにゃく 米サラダ油	755 35.1
2	金	五目寿司 吉野汁 抹茶白玉	○	油揚げ むきえび 卵 鶏肉 かまぼこ きなこ 刻みのり 牛乳 (だし: かつお節)	人参 さやえんどう 糸三つ葉 かんぴょう 干し椎茸 大根	米 砂糖 三温糖 でん粉 こんにゃく 手まり麩 白玉粉 黒砂糖 米サラダ油	812 28.6
5	月	ピビンバ 青梗菜のスープ はちみつレモンゼリー	○	豚肉 油揚げ 甜麺醤 コチジャン 鶏肉 アガー (だし: 鶏がら)	人参 ほうれん草 玉葱 青梗菜 ニンニク ゼンマイ 大豆 もやし しめじ コーン缶 レモン汁	米 砂糖 でん粉 ハチミツ 米サラダ油 ごま ごま油	820 31.6
6	火	きつねうどん チーズ入り竹輪の二色揚げ おかか和え オレンジジュース	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 チーズ 青のり (だし: かつお節)	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 もやし みかんジュース	冷凍うどん 薄力粉 黒ごま 揚げ油	767 30.8
7	水	麦ご飯 手羽元と卵の煮付け チグスープ	○	鶏手羽元 卵 豚肉 豆腐 (だし: 鶏がら)	人参 青梗菜 ニラ ねぎ ショウガ 白菜 もやし たけのこ水煮 キムチ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 米サラダ油	867 37.7
8	木	揚げパン(きなこ) チーズハンバーグ 野菜サラダ カルピスゼリー	○	きなこ 鶏肉 豚肉 卵 チーズ 粉寒天 カルピス	小松菜 ショウガ 玉葱 キャベツ コーン缶 みかん缶	ツイストパン 砂糖 三温糖 パン粉 米サラダ油	858 34.0
9	金	チキンライス マスタードサラダ コーンシチュー りんごジュース	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 トマトジュース ニンニク グリンピース マッシュルーム コーン缶 胡瓜 キャベツ 玉葱 りんごジュース パセリ	米 麦 砂糖 薄力粉 ジャガイモ バター 米サラダ油	860 22.1
12	月	マーボー豆腐丼 ごまじゃこ和え わかめスープ	○	豚肉 大豆 八丁みそ 甜麺醤 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ (だし: 豚骨)	人参 ニラ 小松菜 ニンニク ショウガ ねぎ もやし 干し椎茸 えのき茸 たけのこ水煮	米 麦 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま 三温糖 こんにゃく	817 36.8
13	火	丸パン ポテトミートグラタン サイダーゼリーポンチ	○	大豆 豚肉 牛乳 チーズ アガー (だし: 鶏がら)	人参 トマトピューレ ニンニク 玉葱 みかん缶 りんご缶	丸パン ジャガイモ 薄力粉 グラニュー糖 砂糖 ハチミツ バター 米サラダ油	774 29.4
14	水	ジャージャー麺 若草ポテト いちご コーヒーミルク	○	豚肉 みそ 甜麺醤 豆板醤 青のり コーヒーミルク (だし: かつお節 鶏がら)	人参 ニンニク ショウガ たけのこ水煮 ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし 胡瓜 いちご	蒸し中華麺 でん粉 砂糖 ジャガイモ ごま油 米サラダ油	810 30.8
15	木	赤飯 ハマチの照り焼き のり和え こづゆ	○	ハマチ 刻みのり だし昆布 (だし: 厚削り さば節)	ほうれん草 人参 もやし 小松菜 ショウガ えのき茸 干し椎茸 キクラゲ	アルファ化米 三温糖 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく あられ麩 ごま ごま油	767 32.4
** 16日(金) 卒業式のため 給食はありません**							
19	月	麦ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが ごま和え	○	花かつお 豚肉 青のり (だし: 鶏がら)	人参 さやインゲン 小松菜 玉葱 もやし	米 麦 砂糖 三温糖 ジャガイモ こんにゃく ごま 米サラダ油	772 26.5
20	火	カレーライス シーザーサラダ	○	豚肉 大豆 粉チーズ (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 ニンニク ショウガ キャベツ 玉葱 コーン缶 福神漬	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 食パン バター 米サラダ油	835 25.9
22	木	桜散らし寿司 すまし汁 フルーツ白玉	○	油揚げ むきえび 鶏肉 桜かまぼこ (だし: 削り節・だし昆布)	人参 サヤエンドウ 三つ葉 干し椎茸 大根 かんぴょう みかん缶 桃缶 パイン缶	米 麦 砂糖 三温糖 でん粉 こんにゃく 手まり麩 白玉団子	829 27.6
						今月の平均 806 kcal 30.7g	学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g



※食材購入の都合により献立を変更する場合があります。