



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I初級ー 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	金	親子丼 野菜のごま酢和え 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ)	○	鶏肉 卵 油揚げ みそ (だし:さば節 昆布)	三つ葉 水菜 にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖 ごま ジャガイモ	848 36.8
4	月	大豆入りわかめごはん 鰯の梅煮 根菜のごま汁	○	大豆 まいわけ みそ 炊き込みわかめ 生揚げ 鶏肉 (だし:さば節)	小松菜 にんじん ショウガ 梅干し ねぎ ごぼう 大根	米 麦 三温糖 こんにゃく 練ごま 米サラダ油	766 31.0
5	火	キムチチャーハン 菊花シュウマイ ナムル	○	豚肉 卵 (だし:かつお節)	にんじん ピーマン 小松菜 キムチ ショウガ 玉葱 もやし ニンニク	米 砂糖 シュウマイの皮 ジャガイモ でん粉 ごま油 米サラダ油 ごま	788 28.9
6	水	麦ご飯 のりの佃煮 がんもと野菜の煮物 華風胡瓜	○	鶏肉 かつお節 一口がんも 刻みのり	にんじん サヤエンドウ ごぼう 胡瓜	米 麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 三温糖 米サラダ油 ごま油	799 27.3
7	木	丸パン スペイン風オムレツ ミネストローネ	○	ベーコン ウィンナー 卵 粉チーズ (だし:鶏ガラ)	パセリ にんじん トマト缶 玉葱 にんにく セロリ キャベツ	丸パン ジャガイモ 三温糖 マカロニ バター 米サラダ油	758 28.7
8	金	ターメリックライス ハムカツ チーズ入りサラダ	○	ボンレスハム 卵 サラダチーズ (だし:鶏ガラ)	小松菜 にんじん キャベツ 胡瓜 コーン缶 玉葱	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 バター 米サラダ油	799 27.0
11	月	海鮮あんかけチャーハン わかめサラダ 紫陽花ゼリー	○	焼き豚 卵 えび イカ わかめ アガー 粉寒天 (だし:削り節)	青梗菜 赤ピーマン ねぎ 干し椎茸 グリンピース ニンニク しょうが 胡瓜 コーン缶 ブドウジュース	米 砂糖 緑豆春雨 でん粉 三温糖 ごま油 米サラダ油 サイダー	786 29.0
12	火	みぞれうどん かきあげ(モロヘイヤ入り) カボチャの含め煮	○	豚肉 イカ えび	小松菜 にんじん カボチャ モロヘイヤ さやインゲン ねぎ 大根 玉葱 ごぼう	うどん 薄力粉 でん粉 米サラダ油	832 28.6
13	水	麦ご飯 マーボーなす 粟米湯	○	豚肉 豆板醤 甜麺醤 みそ 豆腐 鶏肉 卵 (だし:鶏ガラ)	にんじん ニラ 青梗菜 にんにく ショウガ 玉葱 ねぎ 干し椎茸 なす コーン 缶	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 米サラダ油	880 27.8
14	木	鶏五目ご飯 鯖のごまだれ焼き 青菜のすまし汁	○	鶏肉 油揚げ 真鯖 豆腐	にんじん 小松菜 ごぼう ショウガ 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 米サラダ油 白ごま	732 33.9
15	金	ココア揚げパン ツナとポテトのグラタン シーザーサラダ	○	ベーコン ツナ缶 牛乳 粉チーズ 生クリーム (だし:鶏ガラ)	小松菜 赤ピーマン 玉葱 キャベツ コーン缶 にんにく	ねじりパン グラニュー糖 ジャガイモ 薄力粉 パン粉 砂糖 食パン アーモンド粉 バター 米サラダ油	897 27.7
18	月	紫陽花ご飯 イカフライ みそドレサラダ	○	イカ 卵 焼き竹輪 みそ 黒大豆 (だし:さば節)	にんじん キャベツ もやし 玉葱 梅干し	米 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 ごま油 ごま	803 30.7
19	火	枝豆ご飯 しそ入りつくね カボチャのサラダ かき玉汁	○	鶏肉 卵 ツナ缶 豆腐 塩昆布 ひじき (だし:かつお節 だし昆布)	にんじん 大葉 カボチャ 小松菜 枝豆 ごぼう 蓮根 ねぎ 胡瓜 キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 ごま アーモンド 米サラダ油	799 33.1
20日、21日は定期テストのため給食はありません。							
22	金	ツナのそぼろ丼 具だくさん味噌汁	○	ツナ缶 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ (だし:さば節)	にんじん さやインゲン 小松菜 ショウガ しめじ 大根 ねぎ	米 麦 三温糖 ジャガイモ こんにゃく 米サラダ油	760 35.7
25	月	麦ご飯 四川豆腐 中華サラダ	○	豚肉 豆腐 ハム 卵 (だし:削り節 昆布)	にんじん 青梗菜 ショウガ にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 もやし 胡瓜	米 麦 三温糖 でん粉 米サラダ油 マロニー ごま油	759 27.1
26	火	ビーンズドライカレー 海藻サラダ オレンジゼリー	○	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 海藻ミックス アガー	ピーマン にんじん 玉葱 ショウガ にんにく キャベツ なす 胡瓜 大根 オレンジジュース	米 麦 三温糖 小麦粉 砂糖 バター ごま油	787 26.1
27	水	ゆかりご飯 蒸し鶏のごまだれ 野菜ソテー ジャガイモと生揚げの味噌汁	○	鶏肉 みそ 生揚げ (だし:さば節)	ピーマン にんじん 玉葱 ショウガ キャベツ ねぎ	米 麦 三温糖 ジャガイモ 練りごま ごま油	796 31.5
28	木	ジャージャー麺 じゃがいものオイスターソース炒め メロン	○	豚肉 みそ 甜麺醤 豆板醤 (だし:鶏ガラ)	にんじん 赤ピーマン ねぎ ピーマン にんにく ショウガ たけのこ水煮 玉葱 もやし 干し椎茸 胡瓜 メロン	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 ジャガイモ ごま油 米サラダ油	848 33.5
29	金	肉まん 青梗菜のスープ フルーツのヨーグルト和え	○	豚肉 コチュジャン 卵 鶏肉 牛乳 ヨーグルト (だし:豚骨)	青梗菜 にんじん ショウガ たけのこ水煮 干し椎茸 セロリ しめじ にんにく コーン缶 みかん缶 桃缶 パイン缶	三温糖 でん粉 薄力粉 ごま油 米サラダ油	726 31.8
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				800kcal 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。

※29日は1年生の校外学習のため、給食はありません。  
 ※28日と29日は、2年生の職場体験のため給食はありません。