



献立表



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ 果物	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが 白菜 ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 ジャがいも ビーフン	油 ごま油	781	16.3
2 木	こうしめし(高知郷土) 牛乳 みそポテト(埼玉郷土) ちくわぶ汁	かまぼこ みそ 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	葉ねぎ にんじん	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ちくわぶ	油	784	15.5
7 火	中華おこわ 牛乳 五目中華炒め 生揚げの中華スープ 白ごま豆乳ゼリー	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん なら 小松菜	たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜	米 もち米 砂糖 黒砂糖	ごま油 油 ごま	801	16.3
8 水	ウィンナーライス 牛乳 ポテトとツナのソテー マゼドアンスープ	ウィンナー まぐろ ベーコン 鶏肉	牛乳	ビーマン パセリ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン	米 ジャがいも	油	777	12.8
9 木	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎかつおだれ キャベツのそぼろ炒め けんちん汁	鶏肉 かつお節 鶏肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	775	18.6
10 金	高菜チャーハン 牛乳 春巻き じゃが芋の中華スープ	ぶたにく ぶたひきにく とりにく	牛乳	にんじん 高菜漬け 小松菜	たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きくらげ 白菜 玉ねぎ	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 ジャがいも	ごま油 油 ごま	772	15.0
13 月	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	773	13.5
14 火	ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 みそ 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	773	17.8
15 水	すき焼き丼 牛乳 五目味噌汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう 大根	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	油	771	18.2
16 木	横割りパンズパン 牛乳 とんかつ 茹でキャベツ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油	815	15.4
17 金	青菜ご飯 牛乳 さわらの南部焼き(青森・岩手郷土) 小松菜とえのきのおかか和え ちくわぶ汁	さわら みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	大根葉 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ちくわぶ	油 ごま	772	21.8
20 月	ハヤシライス 牛乳 ベーコンソテー 果物	豚肉 ベーコン	★クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン みかん	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	785	13.6
21 火	こぎつねご飯 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 筑前煮	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん あさつき さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも	油	775	17.7
22 水	味噌ラーメン 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子	豚肉 みそ まぐろ とうふ	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ キャベツ	中華麺 きょうざの皮 小麦粉	油 ラード ごま ごま油	816	16.8
23 木	じゃこわかめごはん 牛乳 さばのコチュジャン焼き えのきともやしのあえ物 塩ちゃんご風汁	さば 鶏肉 なると 油揚げ とうふ	炊込みわかめの素 しらすぼし 牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし えのきたけ 大根 白菜 しいたけ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	771	19.4
24 金	ご飯 牛乳 豆腐のヘルシーバーグ みそドレサラダ 根菜のごま汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま油 ごま	783	16.6
27 月	混ぜ込みピビンバ 牛乳 チゲスープ ほうじ茶プリン	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ セラチン	牛乳 寒天 クリーム	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	800	17.4
28 火	ご飯 牛乳 卵焼きの和風あんかけ じゃがいものきんぴら 根菜のみそ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん なら ビーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油	784	17.8
29 水	五目肉うどん 牛乳 大学芋	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ	うどん さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	797	15.0
30 木	チンジャオロース丼 牛乳 青菜の中華スープ 果物	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ すいか	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	764	16.7
31 金	ごまきな粉トースト 牛乳 大根サラダ クリームコーンスープ	きなこ まぐろ ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	大根 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン バター ごま 油	765	15.5

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
平均値	783	16.5	32.2	3.3	382	115	3.2	262	0.42	0.52	21	8.0

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。