



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる	
1	月	ゆかりごはん とうふのにくみそやき わかめのあえもの さわにわん	押し豆腐 豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 ごま 米油 ごま油	ゆかり粉 人参 みつば しょうが 長ネギ しめじ きゅうり もやし キャベツ 大根 えのきたけ 干し椎茸 たけのこ	616 30.1
2	火	たんごのちらしずし ニギスのからあげ とりごぼうじる まっちゃとうにゅうプリン	凍り豆腐 たまご にぎす 鶏肉 調製豆腐 あずき のり 生クリーム 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにやく 米油 あげ油	人参 さやいんげん かんぴょう 干し椎茸 ぶき たけのこ ごぼう 大根 長ネギ	694 30.4
8	月	チキンライス にんじんチーズオムレツ マカロニスープ くだもの	鶏肉 たまご 生クリーム サラダチーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 米ぬか油	ピーマン 人参 小松菜 マッシュルーム にんにく 玉葱 キャベツ オレンジ	657 26.0
9	火	ココアあげパン クラムチャウダー ひよこまめサラダ	ベーコン ホタテ いんげん豆 ひよこまめ 調理用乳 生クリーム 牛乳	ツイストパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも 米油 ごま ココア	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ	674 22.1
10	水	きびごはん マスのねぎみそやき ごまあえ にくだんごじる	ます みそ 鶏肉 おから 生揚げ 牛乳	米 きび 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	人参 小松菜 しょうが 長ネギ キャベツ もやし 大根	622 35.3
11	木	こんぶごはん ちゃわんむし とんじる	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ たまご 昆布 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油	人参 みつば ごぼう 大根 長ネギ 干し椎茸 たけのこ	631 28.7
12	金	かつおしょうがごはん やさいのうめあえ くだもの さやえんどうのたまごとじじる	かつお 鶏肉 凍り豆腐 たまご 牛乳	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 さやえんどう しょうが もやし キャベツ きゅうり 梅 干し椎茸 りんご	665 28.3
15	月	ピザトースト タラのブイヤベース もやしのごまサラダ	ベーコン 大豆 ハム まだら 油揚げ みそ チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 ごま 米油 ごま油	トマト缶 青ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 長ネギ もやし きゅうり しょうが	625 30.6
16	火	えびたまごピラフ ヘルシーポテトスープ カリカリあぶらあげのサラダ アスパラガスのしおムース	鶏肉 えび たまご 油揚げ 豚肉 ベーコン 調製豆腐 生クリーム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	人参 青ピーマン アスパラガス 玉葱 もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	653 27.8
17	水	ごもくおこわ きりぼしだいこんのふくめに すいとんじる くだもの	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 もち米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 白玉粉 薄力粉 米油	さやいんげん 人参 小松菜 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう 切干しいいごん 大根 メロン	638 22.8
18	木	ピースわかめごはん あじフライ こんにやくあえ みそしる	まあじ 油揚げ 木綿豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	グリーンピース きゅうり もやし キャベツ 長ネギ	666 27.5
19	金	チキンカレーライス アスパラサラダ ミルクフルーツかんでん	鶏肉 レンズまめ 調理用乳 牛乳 寒天	米 薄力粉 じゃがいも 上白糖 米油 バター ごま	人参 アスパラガス にんにく しょうが セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ミックスフルーツ	736 21.3
22	月	ホットドッグ ペイザンヌスープ ビーンズサラダ	ウインナー 鶏肉 ベーコン 白いんげんまめ 金時豆 チーズ 牛乳	コッペパン じゃがいも 砂糖 米油	トマト缶 青ピーマン 人参 パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー 大根 きゅうり コーン缶	603 24.5
23	火	ならちゃめし ごまけんちんじる さわらのさいきょうやき じゃことみずなのサラダ	大豆 さわら みそ 生揚げのり わかめ じゃこ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 ごま	水菜 人参 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ネギ	656 28.9
24	水	ごまごはん かいせんたまごき ちくわとやさいのあえもの しんたまねぎのみそしる	鶏肉 いか えび たまご 焼き竹輪 糸けずり 生揚げ みそ 芽ひじき 牛乳	米 じゃがいも ごま 米油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 新玉葱 長ネギ	603 27.4
25	木	ピリからみそうどん じゃがまるくん キャベツのごまずあえ	鶏肉 みそ 油揚げ 調理用乳 牛乳	うどん こんにやく ホットケーキミックス 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	人参 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 長ネギ キャベツ	648 21.7
26	金	むぎごはん にくどうふ こまつなのくるみあえ くだもの	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 くるみ 米油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 キャベツ 長ネギ オレンジ	614 25.1
29	月	ごはん ひじきコロケ おかかあえ さつまじる	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 芽ひじき 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米油 ごま油 ごま こんにやく	人参 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 長ネギ	714 23.0
30	火	ジャージャーめん フルーツポンチ	豚肉 みそ 粉寒天 牛乳	中華めん 砂糖 かたくり粉 米油 ごま ごま油	人参 もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ 長ネギ 玉葱 にんにく みかん缶 ミックスフルーツ	687 26.9
31	水	キムチチャーハン ツナはるまき トックスープ	豚肉 ツナ缶 鶏肉 牛乳	米 砂糖 はるさめ ごま かたくり粉 春巻きの皮 トック ごま油 米油	青ピーマン 人参 チンゲンツァイ 玉葱 キムチ 干し椎茸 たけのこ キャベツ ぶなしめじ	700 23.6

1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	食塩 g	
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg			
5月の平均	656	26.6	353	2.6	218	0.35	0.53	29	4.2	3.0
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5