

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5	火	○	赤飯 鶏のから揚げ 即席漬 沢庵 祝いなると入り 開校記念日献立	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 なた	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 米ぬか油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	593	17.1	31.7	2.2
6	水	○	ホイコーロー丼 わんたんスープ つぶつぶみかんゼリー ブックメニュー	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ もやし オレンジジュース みかん缶	623	15.0	27.4	2.6
7	木	○	わかめご飯 ししゃもの利休焼き 豚汁 くだもの (かき)	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 黒ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 柿	597	17.1	29.7	2.6
8	金	○	マーボー豆腐丼 広東スープ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たら たけのこ 白菜 チンゲンサイ	594	17.6	31.7	3.2
9	土	○	おろし豚丼 きりたんぼ汁	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま きりたんぼ	生姜 たまねぎ 大根 たら ごぼう にんじん 白菜 まいたけ ねぎ 小松菜 せり	583	16.8	25.8	2.4
11	月	○	カレー南蛮 大学芋	豚肉 牛乳	うどん 米ぬか油 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜	609	12.5	27.0	2.2
12	火	○	麦ご飯 かみかみふりかけ 豚肉とじゃがいもの味噌煮 ブロッコリーのにんにくじょうゆ和え	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 白ごま オリーブ油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー もやし にんにく	581	17.1	24.8	2.6
13	水	○	ご飯 酢鶏 チンゲン菜スープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし チンゲンサイ	576	14.7	29.5	2.4
14	木	○	ショートニングパン 鮭の紅葉焼き ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン とり肉 いんげん豆	ショートニングパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	578	21.0	40.0	2.4
15	金	○	こぎつね寿司 三平汁 抹茶プリン 七五三献立	油揚げ 牛乳 たら 豆腐 アガー 生クリーム	米 砂糖 じゃが芋	にんじん さやいんげん 生姜 大根 小松菜 ねぎ	599	15.5	31.3	2.2
18	月	○	五目しょうゆラーメン ツナとじゃがいもの中華炒め くだもの (りんご) ブックメニュー	いか 豚肉 牛乳 まぐろ	中華めん 片栗粉 米ぬか油 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 白菜 にんじん たけのこ 小松菜 たまねぎ りんご	565	17.9	29.8	2.8
19	火	○	ご飯 さわらの生姜風味焼き 鉄火味噌 いも団子汁	牛乳 さわら 大豆 みそ とり肉	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	591	17.4	23.6	2.2
20	水	○	バエリア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	とり肉 いか 牛乳 ワインナー 大豆 卵 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 にんじん しめじ 白菜	571	17.7	34.2	3.0
21	木	○	ご飯 野菜の酢味噌あえ 肉豆腐 ブックメニュー	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 こんにやく 焼きふ	にんじん キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	599	16.9	32.5	1.9
22	金	○	ホークストロガノフ カントリーサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 レモン	621	13.5	35.5	2.4
25	月	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬 吉野汁 和食の日献立	牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ 小松菜	610	18.8	33.2	3.0
26	火	○	そぼろ丼 すいとん汁 くだもの (みかん)	鶏ひき肉 卵 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 小麦粉 白玉粉	生姜 にんじん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ 大根 (葉) みかん	625	15.8	25.6	2.0
27	水	○	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	575	17.0	34.0	2.5
28	木	○	食パン 手作りブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	食パン 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 バター マカロニ	ブルーベリー レモン ぶどうジュース たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ	596	16.6	39.1	3.2
29	金	○	ご飯 魚と野菜の五色和え キャベツと卵のスープ	牛乳 さめ 大豆 卵	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 米ぬか油 白ごま ごま油	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ ねぎ	607	17.3	28.0	1.9

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

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)	食物繊維 (g)
平均値	595	16.6	30.7	2.5	330	89	2.1	216	0.28	0.46	17	5.9



早稲早起き朝ごはん
「早稲早起き朝ごはん」運動シンボル

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。