



実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			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		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	○	さつまいもごはん みたらし団子 ★鶏肉と生揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">十五夜</span>	★飲用牛乳 わかめ 鶏肉 ★生揚げ		米 さつまいも ごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいもでん粉 白玉団子		しょうが にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ たけのこ さやいんげん		627	14.6
2 金	○	こめっごハヤシライス 小松菜ときのこのガーリックソテー	豚肉 ★飲用牛乳 ベーコン		米 おおむぎ さとう 米粉 あぶら		にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト マッシュルーム こまつな グリンピース ぶなしめじ		611	12.0
5 月	○	麦ごはん いわしのかば焼き 紅白なます ★具だくさん味噌汁	★飲用牛乳 いわし ★油揚げ みそ		米 おおむぎ じゃがいも さとう じゃがいもでん粉 あぶら ごま		にんじん だいこん ねぎ こまつな		659	15.1
6 火	○	ゆかりごはん ★冬瓜のカレー煮 ひじきのツナ和え	★飲用牛乳 豚肉 ひじき ちくわ ★生揚げ ツナ		米 おおむぎ ごま あぶら さとう		たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし とうがん ねぎ 切干しだいこん きゅうり		607	16.3
7 水	○	ごまごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル	★飲用牛乳 豚肉		米 おおむぎ じゃがいも ごま こんにゃく さとう あぶら		にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが さやいんげん もやし にんにく		586	14.2
8 木	○	★サーモンクリームスパゲッティ ハニーサラダ	ベーコン さけ ★チーズ ★調理用牛乳 ★飲用牛乳		スパゲッティ あぶら ★バター 薄力粉 はちみつ		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ		651	16.1
9 金	○	★あぶ玉丼 切干大根の味噌サラダ ぶどう	鶏肉 ★油揚げ ★飲用牛乳 ★鶏卵 ツナ みそ ちくわ		米 おおむぎ さとう ごま じゃがいもでん粉 あぶら		にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし グリンピース 切干しだいこん もやし ぶどう		708	15.1
12 月	○	麦ごはん ★ハンバーグきのこソース パセリポテト 野菜スープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ★大豆 ★豆乳		米 おおむぎ じゃがいも パン粉 あぶら さとう		たまねぎ しょうが ぶなしめじ ほうれんそう パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし		649	15.7
13 火	○	★アップルシナモントースト ★チリコンカン バジルドレッシングサラダ	★飲用牛乳 ベーコン 豚肉 ★黄だいず		★食パン ★バター はちみつ あぶら さとう		りんご キャベツ マッシュルーム ピーマン トマト にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ		608	15.3
14 水	○	ひじきキムチチャーハン にらともやしの炒め物 ワンタンスープ	豚肉 ひじき ★飲用牛乳		米 おおむぎ あぶら さとう ごま ワンタンの皮		にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ はくさい い キムチ にんじん にら ねぎ ピーマン もやし		586	15.8
15 木	○	麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 ★カリカリ油揚げのサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ★油揚げ		米 おおむぎ あぶら じゃがいも さとう じゃがいもでん粉		にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん とうもろこし しょうが こまつな		678	12.6
16 金	○	★えびピラフ コールスローサラダ 麦入りミネストローネ	★むきえび ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 手亡豆		米 おおむぎ 押麦 さとう あぶら マーガリン(乳不使用) じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし にんにく セロリー トマト		591	14.8
19 月	○	きびごはん さんまの生姜煮 ひじきのピリッとサラダ ★かぶと高野豆腐の味噌汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	★飲用牛乳 さんま ひじき ツナ ★凍り豆腐 みそ		米 きび さとう あぶら		レモン果汁 しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ		660	15.5
20 火	○	味噌ラーメン ジャンボぎょうざ 華風野菜	豚肉 鶏肉 みそ ★飲用牛乳		中華めん さとう ぎょうざの皮 マーガリン(乳不使用) あぶら 薄力粉		たまねぎ にんじん キャベツ だいこん にんにく もやし ねぎ にら きゅうり しょうが とうもろこし		655	15.0
21 水	○	ツナとひじきの炊き込みごはん だんごまスープ ★柿	ツナ ひじき 鶏肉 ★飲用牛乳		米 ごま じゃがいもでん粉		にんじん ねぎ たまねぎ れんこん しょうが しいたけ はくさい こまつな ★柿		587	15.8
22 木	○	わかめごはん ★卵焼きの甘酢あんかけ ★ごまキムチスープ	わかめ ★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵 ★豆腐 ★ちりめんじゃこ みそ		米 おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが キムチ はくさい チンゲンサイ		610	16.6
23 金	○	★メキシカンピラフ ★きのこのミルクスープ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 ★調理用牛乳 ベーコン ★飲用牛乳		米 おおむぎ じゃがいも あぶら ★バター		たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ とうもろこし グリンピース ほうれんそう		600	13.3
26 月	○	和風ガーリックライス ★トマトと卵のスープ りんごゼリー	豚肉 ★飲用牛乳 鶏肉 ★鶏卵 アガー		米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいも じゃがいもでん粉		にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こまつな トマト りんご		625	14.0
27 火	○	麦ごはん 里芋のすき焼きクロック 野菜の生姜浸し 和風きのこスープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉		米 おおむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう 薄力粉 パン粉 さとう		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな しいたけ えのきたけ		693	12.1
28 水	○	ごまごはん 麻婆大根 春雨サラダ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ		米 おおむぎ ごま さとう あぶら じゃがいもでん粉 はるさめ		にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん しいたけ たけのこ ねぎ とうもろこし こまつな キャベツ もやし		617	14.5
29 木	○	★秋色ごはん ★ししゃもの南蛮漬け ★豆乳仕立ての野菜汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">十三夜</span>	★油揚げ ★飲用牛乳 みそ ★ししゃも 鶏肉 ★豆乳		米 もち米 ★粟 さとう こんにゃく じゃがいもでん粉 あぶら さつまいも		にんじん しいたけ ぶなしめじ ねぎ だいこん ごぼう はくさい		621	16.6
30 金	○	★黒砂糖パン ★パンブキンシチュー フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 ★調理用牛乳 ★飲用牛乳 ★生クリーム		★黒砂糖パン あぶら 薄力粉 さとう		にんにく しょうが とうもろこし パセリ キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム		598	13.5

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行う献立・食材です。

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	629	15	30	2.5	333	86	2.2	244	0.35	0.51	30	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上