



実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	献 立 名	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		1日あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	火	スパイシートマトライス 牛乳 パリパリサラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 アセロラジュース	サラダ油 ごま油	707	12.4	23.2	1.6
3	水	冷やしごまだれうどん 牛乳 青のりビーンズポテト くだもの (冷凍ベビーバイン)	豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり もやし バインアップル	うどん 砂糖 じゃが芋 でん粉	白ごま サラダ油	713	16.2	33.7	2.6
4	木	麦ごはん 牛乳 すずきの変わりソース レタススープ コーンサラダ	すずき 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ レタス キャベツ コーン	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	778	17.4	30.5	2.2
5	金	エストロゴノッフィ 牛乳 カルド・ベルジ ボンデケーショ ★ブラジル★	鶏肉 ウインナー 卵	生クリーム 牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	米 米粒麦 米粉 じゃが芋 白玉粉	サラダ油 オリーブ油	792	12.8	28.2	2.7
8	月	きなこ豆腐トースト 牛乳 フィッシュ&チップス ポークシチュー	きな粉 豆腐 ホキ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	810	17.9	33.4	2.9
9	火	こぎつねごはん 牛乳 菊花蒸し 呉汁 菊のおひたし ★重陽の節句★	油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく 大根 ねぎ キャベツ 菊	米 米粒麦 砂糖 でん粉 もち米 こんにゃく じゃが芋		738	17.1	29.5	2.7
10	水	小松菜ピラフ 牛乳 ABCスープ スイートパンプキン	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	米 米粒麦 じゃが芋 マカロニ さつま芋 砂糖	サラダ油 バター	805	11.8	29.3	2.3
11	木	麦ごはん 牛乳 生揚げのハンバーグ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごぼうとれんこんのきんぴら	豚肉 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう れんこん	米 米粒麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	サラダ油	788	17.1	31.1	2.3
12	金	五目旨煮丼 牛乳 わかめスープ 野菜の中華酢和え	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ だけのこ きくらげ もやし	米 米粒麦 でん粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	715	17.6	27.1	2.8
16	火	麦ごはん 牛乳 しいらのネギソースがけ けんちん汁 塩昆布和え	しいら 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 キャベツ	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	サラダ油 白ごま ごま油	721	18.1	23.7	2.3
17	水	ビーンズカレーライス 牛乳 パジルサラダ くだもの (梨)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく りんご たまねぎ キャベツ コーン なし	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油	818	11.8	29.9	2.0
19	金	なすのスパゲティミートソース 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ くだもの (巨峰)	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 生姜 なす たまねぎ キャベツ マッシュルーム 巨峰	スパゲティ 砂糖	サラダ油 ごま油	730	16.3	31.2	2.0
22	月	麦ごはん 牛乳 ちりめん山椒 衣笠たまご焼き 湯葉のすまし汁 小松菜と白菜の炊いたん ★京都府★	油揚げ 卵 豆腐 湯葉	牛乳 ちりめんじゃこ	さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ 白菜	米 米粒麦 水あめ 砂糖		709	17.5	29.3	2.7
24	水	色ごはん 牛乳 ししゃもの利久焼き 飛鳥汁 くだもの (柿) ★奈良県★	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 からふとしししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう たまねぎ 大根 柿	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋	白ごま 黒ごま サラダ油	726	16.4	30.9	2.7
25	木	フルコギ丼 牛乳 トックスープ こんにゃくチャプチェ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 大根	米 米粒麦 しらたき 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 白ごま	766	15.4	27.8	2.8
26	金	さんまのかば焼き丼 牛乳 白菜と油揚げのみそ汁 糸寒天のごま酢和え	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 白菜 もやし	米 米粒麦 でん粉 砂糖	サラダ油 白ごま	835	14.7	35.0	2.4
29	月	麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き ひじきスープ シャキシャキ和え	鮭 みそ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし マッシュルーム えのきたけ 切干大根	米 米粒麦 パン粉 でん粉 砂糖	エッグフリー ごま油	751	19.9	28.5	2.4
30	火	スイートポテトトースト 牛乳 クラムチャウダー フルーツポンチ	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ みかん バインアップル 桃	食パン さつま芋 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	713	12.7	31.3	2.7

※ 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18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 (μgRAE)	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	756	15.7	29.7	2.3	378	115	3.4	242	0.33	0.49	20	8.1
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



18日(木)
定期考査のため、給食はありません

25日(木)～29日(月)
3年生は修学旅行、修学旅行の振替休日のため、給食はありません