



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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	アロス・コン・エロテ 牛乳 ホキのペラルス風 ポソレフランコ メキシカンサラダ ★メキシコ★	ホキ とり肉 ひよこ豆	牛乳	ビーマン 赤ビーマン トマト にんじん	コーン にんにく たまねぎ 黄ピーマン 大根 キャベツ レモン きゅうり	米 大麦 砂糖 トルティーヤチップス	米油 マーガリン オリーブ油	739	16.2	27.2	3.0
2 火	なすと厚揚げのみそ炒め 牛乳 えのきのすまし汁 新しょうがの甘辛風味漬 ★豊東小遠携★	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 なす 大根 えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	717	14.7	28.7	3.0
3 水	ビーンズカレーライス 牛乳 フレンチサラダ カルピスゼリー ★社会コロボ①&豊二小遠携★	豚肉 大豆	牛乳 アガー 乳酸菌飲料	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油	817	11.8	29.0	2.0
4 木	麦ごはん 牛乳 キャベツたっぷりメンチカツ キャベツと玉ねぎのみそ汁 塩昆布和え ★キャベツ一斉給食①★	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	小松菜	キャベツ たまねぎ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	788	15.4	31.3	2.4
5 金	ライス 牛乳 ポークカツレツ ジュリアン・スワップ ぶさいも にんじんクラッセ ★社会コロボ②★	豚肉	牛乳	にんじん バセリ	セロリー たまねぎ 大根 キャベツ	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	793	14.8	29.2	2.4
8 月	麦ごはん 牛乳 ポテトコロッケ スコッチポロス マカロニポリタン ★社会コロボ③★	豚肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん バセリ ビーマン	たまねぎ かぶ セロリー	米 大麦 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油	847	11.8	24.4	2.5
9 火	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃものカレー焼き 飛鳥汁 かみかみサラダ ★歯と口の健康週間★	とり肉 油揚げ みそ するめ	わかめ ご飯の素 牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼう きゅうり	米 大麦 きびあわ じゃが芋 砂糖	白ごま 米油 ごま油	717	17.4	31.3	2.9
10 水	えびピラフ 牛乳 レンズ豆と野菜のスープ キャラメルポテト ★社会コロボ④★	えび 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 砂糖 水あめ	米油 バター	796	12.4	22.6	2.4
11 木	麦ごはん 牛乳 いわしの揚げ浸し 大根と生揚げのみそ汁 もやしと小松菜の梅醤油和え ★入梅★	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜	しょうが 大根 ねぎ もやし 梅干し	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	744	16.9	28.9	2.3
12 金	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 すき昆布の煮物 がんづき ★岩手県★	みそ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたげ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり ごぼう	うどん 砂糖 片栗粉 しらす 小麦粉 黒砂糖	ごま油 米油 白ごま 黒ごま	725	16.1	31.8	2.6
15 月	豚肉のこチュジャン丼 牛乳 トックスープ くだもの（さくらんぼ）	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう キャベツ もやし たまねぎ 大根 さくらんぼ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 白ごま ごま油	738	15.8	26.2	2.6
16 火	ピザトースト 牛乳 ポークビーンズ フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 いんげん豆	チーズ 牛乳	ビーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー みかん パイナップル 桃	無塩パン じゃが芋 砂糖	米油	742	15.6	27.4	2.1
17 水	麦ごはん 牛乳 昆布の佃煮 ごぼうの柳川焼き 吉野汁 野菜の甘醤油和え ★2年生校外学習コロボ★	豚肉 卵 油揚げ とり肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん みつば 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく 片栗粉 あしたば とうどん 豆乳	白ごま 米油	758	17.2	25.5	3.2
18 木	キャベロンチーノ 牛乳 小松菜のサラダ キャベキ ★キャベツ一斉給食②★	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	スナゲティ 砂糖 小麦粉	米油	805	13.5	30.2	1.9
19 金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 白いんげん豆のポターシュ こんにやくサラダ	とり肉 卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	バター ごま油 米油	731	14.2	31.1	2.9
22 月	きなこ揚げパン 牛乳 トマトとたまごのスープ フルーツヨーグルト ★トマト一斉給食★	きな粉 とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜	たまねぎ みかん パイナップル 桃	黒砂糖パン 砂糖 片栗粉	米油	735	15.4	32.3	2.1
23 火	ししじゅうしい 牛乳 イナムドッチ タマナーチャンプルー ちんすこう ★沖縄慰霊の日★	豚肉 かまぼこ 厚揚げ みそ 卵 かつお節	昆布 牛乳	にんじん 小松菜 なら	大根 キャベツ	米 大麦 こんにやく 小麦粉 黒砂糖	米油 白ごま ラード	800	14.4	34.5	3.0
24 水	たごめし 牛乳 いかの一味焼き 冬瓜スープ 小麦餅 ★夏至★	たご いか とり肉 豆腐 卵 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう にんにく 生姜 ねぎ とうがん	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	米油 ごま油	761	21.1	21.6	3.1
25 木	麦ごはん 牛乳 かつおの磯揚げ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 野菜のからし醤油和え	かつお 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	792	21.2	25.2	2.3
26 金	チンジャオロースー 牛乳 蛋花湯(タンフアータン) くだもの(メロン)	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	切干大根 にんにく 生姜 たけのこ 干しいたげ たまねぎ きくらげ メロン	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	726	16.5	27.0	2.3
29 月	麦ごはん 牛乳 さわらのピリ辛みそ焼き 野菜の煮物 五目きんぴら	さわら みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ たまねぎ ごぼう	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 米油	745	17.2	21.9	2.3
30 火	麦ごはん 牛乳 さめの変わりソース じゃがいものかきたま汁 青じそドレッシングサラダ	さめ みそ 卵	牛乳 わかめ おごりの 巻天	にんじん 小松菜 しそ	たまねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	742	18.0	24.5	2.5

※ 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。 ※給食回数22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	762	15.7	27.8	2.5	372	112	3.2	228	0.34	0.49	18	8.2
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



19日(金)  
2年生は校外学習のため、給食はありません