



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		13歳児 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	カレーライス 牛乳 ジャコサラダ サイダーボンチ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ みかん 桃 パインアップル ナタデココ	米 大麦 ジャが芋 砂糖 小麦粉 サイダー	サラダ油 白ごま ごま油	882	10.2	26.2	2.1
3	木	冷やし中華 牛乳 青のりビーンズポテト 冷凍パイン	卵 豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり しいたけ ねぎ しょうが パイン	砂糖 中華めん じゃが芋 片栗粉	白ごま サラダ油 ごま油	794	16.2	35.9	3.6
4	金	五目旨煮丼 牛乳 酸辣湯 梨	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 白菜 きくらげ えのきたけ しいたけ なし	米 大麦 片栗粉	サラダ油 ごま油	772	18.0	28.1	2.8
7	月	コショリ 牛乳 コフタカバブ ムルキー マハラベイヤ ★エジプト★	ひよこ豆 豚肉 とり肉 レンズ豆	牛乳 アガー コンデンスミルク	トマト バセリ にんじん モロヘイヤ	にんにく たまねぎ	米 大麦 スパゲティ 砂糖	サラダ油	795	16.6	27.1	2.7
8	火	スイートポテトースト 牛乳 グラムチャウダー フルーツヨーグルト	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん 桃 パインアップル	食パン さつまい芋 砂糖 ジャが芋 小麦粉	バター サラダ油	707	14.1	34.2	2.8
9	水	こぎつねごはん 飲用牛乳 菊花蒸し 呉汁 菊のおひたし ★重陽の節句★	とり肉 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 大麦 砂糖 片栗粉 もち米 こんにゃく じゃが芋	サラダ油	790	18.1	32.2	2.7
10	木	麦ごはん 牛乳 しいらの野菜あんかけ もやしと玉ねぎのみそ汁 彩りきんぴら	しいら 厚揚げ みそ	牛乳 おごのり	にんじん ビーマン 小松菜 赤ビーマン	たまねぎ もやし ごぼう れんこん	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	756	18.5	24.0	2.3
11	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 ぶどう食べ比べ	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 たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ ぶどう	スパゲティ 砂糖	サラダ油 ごま油	745	16.3	30.7	2.0
15	火	麦ごはん 牛乳 さばの西京焼き 湯葉のすまし汁 水菜ともやしの京風和え ★3年生修学旅行コラボ①★	さば みそ 豆腐 卵 湯葉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	生姜 えのきたけ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま	747	20.1	31.9	2.5
16	水	色ごはん 牛乳 にぎすの竜田揚げ にゅうめん きらすの炊いたん ★3年生修学旅行コラボ②★	とり肉 油揚げ にぎす かまぼこ おから	牛乳	にんじん さやいんげん こんぎ 小松菜	しいたけ ごぼう 生姜 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 そうめん こんにゃく	サラダ油	781	16.9	29.0	3.3
17	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 けんちん汁 切干とキャベツのごま酢和え	豚肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 しいたけ ねぎ ごぼう 大根 切干大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャが芋	サラダ油 ごま油 白ごま	732	16.6	28.5	2.5
18	金	かき揚げ丼 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もやしと空心菜のごま風味	いか 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜 くらしんさい	たまねぎ 大根 もやし	米 麦 さつまい芋 砂糖 小麦粉 ジャが芋	サラダ油 ごま油 白ごま	807	13.2	25.3	2.6
24	木	麦ごはん 牛乳 さけのおろし炊き 具だくさんみそ汁 シャキシャキ和え	鮭 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ 切干大根 もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 ジャが芋	サラダ油 ごま油	766	18.6	25.6	2.2
25	金	さんまのかば焼き丼 牛乳 お月見団子汁 糸寒天のごま酢和え ★十五夜★	さんま 豆腐 とり肉	牛乳 寒天	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 大根 ねぎ もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉粉	サラダ油 白ごま	854	13.9	32.8	2.3
28	月	カレーピラフ 牛乳 洋風かきたま汁 スイートパンプキン	まぐろ ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん バセリ かぼちゃ	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 大麦 ジャが芋 片栗粉 さつまい芋 砂糖	サラダ油 バター	819	12.0	31.6	2.8
29	火	きなこ豆乳トースト 牛乳 ホークシチュー バリバリサラダ	きな粉 豆乳 豚肉 大豆	牛乳	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	食パン 砂糖 ジャが芋 小麦粉 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油	707	15.6	33.7	2.8
30	水	まぜまぜビビンバ 牛乳 トッポギ ミョックク	豚肉 卵 さつまい揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 トッポギ はちみつ	サラダ油 ごま油 白ご ま	802	16.0	26.3	3.2

※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17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	780	15.8	29.6	2.7	378	115	3.6	253	0.34	0.50	17	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



14日(月)
定期考査のため、給食はありません

17日(木)～24日(木)
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