



実施日 日 曜	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 フルーツヨーグルト	きな粉 牛乳 豚肉 ヨーグルト	黒砂糖パン サラダ油 グラニュー糖 春雨 でん粉 ごま油	生姜 白菜 にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 ねぎ いら みかん パインアップル 桃	755	15.2	32.5	2.3
4 火	はいがごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き 野菜のみそ汁 野菜のらっきょう和え	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 グラニュー糖 でん粉 白ごま じゃが芋	大根 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ らっきょう	725	18.1	30.7	2.8
5 水	ホイコーロー丼 牛乳 蛋花湯(タンファータン) 春雨サラダ ★ねり丸キャベツ★	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米 麦 サラダ油 グラニュー糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ きくらげ 小松菜 もやし きゅうり	770	15.7	30.4	2.9
6 木	鶏ごぼうごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 豆腐と油揚げのみそ汁 野菜の甘醤油和え	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 麦 サラダ油 こんにゃく グラニュー糖 でん粉 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ 生姜 キャベツ たまねぎ 小松菜 もやし	747	17.9	30.7	3.0
7 金	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃもの利久焼き 飛鳥汁 かみかみサラダ ★歯と口の健康週間★	わかめ 牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ みそ するめ ちりめんじゃこ	米 麦 きび あわ 白ごま 黒ごま サラダ油 じゃが芋 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ 大根 小松菜 ごぼう きゅうり	743	18.4	31.9	3.2
10 月	はいがごはん 牛乳 いわしの梅風味 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 切干とキャベツのごま酢和え ★入梅献立★	牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 グラニュー糖 じゃが芋 白ごま	梅干し たまねぎ 小松菜 切干大根 キャベツ	738	15.8	28.8	2.5
11 火	タンタンつけ麺 牛乳 フライドベジタブル 白ごまプリン	豚肉 大豆 牛乳 アガー 生クリーム	中華めん 白ごま ごま油 グラニュー糖 小麦粉 油 じゃが芋	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく 生姜 ごぼう	876	14.8	37.7	3.8
12 水	はいがごはん 牛乳 とびうおハンバーグ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 キャベツと小松菜の磯和え	牛乳 豚肉 とびうお 豆腐 みそ 油揚げ わかめ のり	米 麦 パン粉 グラニュー糖 でん粉	ねぎ もやし たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン	724	19.7	25.4	3.1
13 木	ビスキュイトースト 牛乳 レンズ豆と野菜のスープ パリパリにんじゃサラダ	牛乳 卵 豚肉 レンズ豆	食パン バター グラニュー糖 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 でん粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン しそ	707	14.0	30.0	2.9
14 金	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの(さくらんぼ)	とり肉 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ 小松菜 コーン さくらんぼ	776	10.9	29.8	2.2
20 木	チンジャオロースー丼 牛乳 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 サラダ油 でん粉 グラニュー糖 春雨	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しいたけ ビーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん	697	15.4	21.8	2.4
21 金	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 昆布 牛乳 かまぼこ 厚揚げ みそ 卵 かつお節	米 麦 サラダ油 白ごま こんにゃく 小麦粉 ラード 黒砂糖	にんじん 大根 小松菜 キャベツ いら	755	15.0	33.7	3.1
24 月	ジャージャー麺 牛乳 ごま入りこふきいも くだもの(すいか)	豚肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん サラダ油 グラニュー糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 白ごま	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ すいか	742	16.8	27.5	4.1
25 火	はいがごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き えのきのすまし汁 新しょうがの甘辛風味漬け	牛乳 たら みそ 豆腐 卵	米 麦 マヨネーズ パン粉 グラニュー糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 生姜	707	19.3	27.0	3.0
26 水	ガーリックピラフ 牛乳 ホキのハーブパン粉焼き イタリアンスープ	豚肉 牛乳 ホキ とり肉 チーズ 卵	米 麦 サラダ油 オリーブ油 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ 小松菜	755	19.7	31.8	3.2
27 木	はいがごはん 牛乳 のりの佃煮 ごぼうの柳川焼き 吉野汁 糸寒天のごま酢和え	牛乳 のり 豚肉 卵 油揚げ とり肉 寒天	米 麦 グラニュー糖 サラダ油 こんにゃく でん粉 あしたばうどん ふ 白ごま	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん みつば 小松菜 もやし	754	17.5	26.5	3.2
28 金	はいがごはん 牛乳 カレーコロッケ 冬瓜スープ 野菜のからし醤油和え	牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 サラダ油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん とうがん しめじ 小松菜 キャベツ	759	13.2	29.6	2.4

※ 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 (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	749	16.3	29.9	2.9	405	125	3.5	232	0.39	0.49	20	8.5



17日(月)～19日(水)は定期考査のため、給食はありません
28日(金)2年生は校外学習のため、給食はありません