



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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	いわしの蒲焼き丼 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 きなこ豆	いわし 牛乳 油揚げ みそ 大豆 きな粉		米 米粒麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 小松菜		781	16.1	26.6	2.1
4 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン レンズ豆と野菜のスープ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 豚肉 レンズ豆		ミルクコッパン マーマレード サラダ油 マカロニ 小麦粉 バター じゃが芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜		782	17.7	34.0	3.3
5 水	油麩丼 牛乳 おくずかけ がんづき	ささかまぼこ 卵 牛乳 豆腐 油揚げ		米 米粒麦 油麩 砂糖 じゃが芋 しらたき 豆麩 でん粉 小麦粉 黒砂糖 サラダ油 白ごま		たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ごぼう 干し椎茸 ねぎ		832	14.3	26.2	2.9
6 木	タコライス 牛乳 もずくスープ サターアランダギー	豚肉 大豆 牛乳 豆腐 卵 もずく		米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 小麦粉 黒砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ねぎ		834	15.3	27.2	2.3
7 金	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ 豆腐とわかめのみそ汁 揚げ野菜	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 米粒麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 サラダ油		たまねぎ 大根 もやし にんじん ホールコーン		802	16.3	34.9	2.2
10 月	ツナトースト 牛乳 ABCスープ フルーツポンチ	まぐろ水煮 チーズ 牛乳 豚肉		無塩食パン エッグフリーマヨネーズ サラダ油 じゃが芋 ABCマカロニ 砂糖		たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 みかん パイン 黄桃		706	17.1	31.7	2.4
12 水	麦ごはん 牛乳 かじきの東煮 貝だくさんみそ汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 まかじき 大豆 油揚げ みそ		米 米粒麦 でん粉 サラダ油 砂糖 白ごま じゃが芋		生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 キャベツ		714	18.7	24.6	2.1
13 木	家常豆腐丼 牛乳 中華スープ くだもの (いよかん)	豚肉 みそ生揚げ 牛乳		米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨		生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ 干し椎茸 えのきだけ 小松菜 いよかん		744	15.8	28.8	2.7
14 金	えびピラフ 牛乳 豆乳コーンクリームスープ さつまいもブラウニー	むきえび 牛乳 とり肉 調製豆乳 豆乳ホイップ		米 米粒麦 でん粉 サラダ油 小麦粉 砂糖 さつまいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん クリームコーン ホールコーン パセリ		780	12.0	24.3	2.7
17 月	昆布ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ 呉汁 野菜のごまだれ和え	昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 大豆 みそ わかめ		米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 サラダ油 白ごま		ごぼう にんじん 生姜 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ		726	16.8	29.5	2.9
18 火	ビビンバ 牛乳 トックスープ インジョルミ	豚肉 牛乳 卵 きな粉		米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ごま油 トック 白玉粉		にんにく 生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ		838	16.0	26.2	2.4
19 水	麦ごはん 牛乳 親子焼き 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 とり肉 卵 豚肩(脂身付き) 小間切り ちりめんじゃこ		米 米粒麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋 サラダ油 白ごま		にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ さやいんげん 大根 小松菜		759	16.2	26.9	2.2
20 木	シーフードカレーライス 飲用牛乳 パリパリサラダ くだもの (いちご)	いか えび あさり 牛乳		米 米粒麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油 小麦粉 ワンタンの皮 ごま油		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 いちご		793	11.9	27.7	2.4
21 金	バブリカライス 牛乳 たらのムニエル イタリアンスープ コーンサラダ	牛乳 たら ベーコン とり肉 チーズ 卵		米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 パン粉 砂糖		にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ ホールコーン		706	19.7	27.7	2.6
25 火	大豆入りスパゲティミートソース 牛乳 にんじんドレッシングサラダ キャロットケーキ	豚肉 大豆 牛乳 調製豆乳		スパゲティ サラダ油 砂糖 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 ホールコーン		844	14.1	26.4	2.1

※ 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15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	776	15.8	28.2	2.5	387	109	3.4	228	0.32	0.48	18	8.0
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



12日(水)~14日(金)
2年生はスキー教室、振替休日のため、
給食はありません

21日(金)
3年生は入試のため、給食はありません

26日(水)~28日(金)
定期考査のため、給食はありません