



実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 備 考						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)	食塩相当量 (g)
		おもに体の筋肉をつくる 1群	おもに体の骨を強くする 2群	おもに体の臓器を動かす 3群	おもに体の臓器を動かす 4群	おもにエネルギーとなる 5群	おもにエネルギーとなる 6群												
2 水	キーマカレー 牛乳 サウピカンサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 アガー	にんにく 生 たまねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース	にんにく 生 たまねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース	米 大葉 りんご 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 大豆油	756	14.1										
3 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 千種和え	豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんにく 生 たまねぎ 小松菜	生鮮 たまねぎ もやし コーン	米 大葉 砂糖 しらたき じゃが芋	米油	731	15.2										
4 金	ごはん 飲用牛乳 広東スープ いかのチリソース もやしのピリ辛和え	とり肉 豆腐 いか	牛乳	にんにく 小 松菜	キャベツ 生 にんにく た まねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖	米油 ごま油 大豆油 白ごま	741	16.8										
7 月	奄美の鶏飯 牛乳 いなだの照り焼き 野菜のからし和え	とり肉 卵 い なだ	のり 牛乳	あさつき 小 松菜 にんじん	生鮮 干し しいたけ たくあん キャベツ にんにく	米 大葉 砂糖	米油	756	22.4										
8 火	ツナのトマトスパゲッティ 牛乳 ハニーサラダ くだもの	ベーコン ま ぐろ缶	チーズ 牛乳	トマトピュー レ トマト缶 小 松菜 にんじん	にんにく た まねぎ しめじ キャ ベツ きゅうり コーン なし	スパゲティ 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油	765	14.9										
9 水	さつまいもごはん 牛乳 生揚げと野菜のみそ汁 魚と大豆のかりと揚げ 菊花お浸し	厚揚げ みそ 大豆 かつお	牛乳	にんにく 小 松菜	大根 たまねぎ 生鮮 白菜 菊	米 大葉 さつ まいも でん粉 砂糖	黒ごま 大豆 油	755	16.7										
10 木	かつ丼 牛乳 わかめとえのきのみそ汁 野菜のおかかあえ 水ようかん	豚肉 卵 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ 蕎麦	にんにく こ ねぎ	たまねぎ え のき たけ ねぎ キャベ ツ	米 小麦粉 パ ン粉 砂糖 あん	大豆油	770	19.8										
11 金	パエリア 牛乳 ソパ・デ・アホ スパニッシュオムレツ	とり肉 えび いか ベーコン 豚 ひき肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	煮ピーマン ピーマン にんじん 小 松菜	にんにく た まねぎ キャベツ	米 大葉 じゃ が芋 砂糖	オリーブ油 米油	713	16.3										
14 月	麦ごはん 牛乳 吉野汁 鶏の薬味焼き 小松菜とコーンのお浸し	豚肉 豆腐 油 揚げ 鶏肉	牛乳	にんにく 小 松菜	大根 干し しいたけ 生鮮 にんに く ねぎ もやし コー ン	米 大葉 でん 粉 砂糖	ごま油	736	17.4										
15 火	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめの中華和え くだもの	豚ひき肉 豆 腐	牛乳 冷凍く きわかめ	にんにく に ら 小松菜	にんにく 生 しいたけ たけのこ ねぎ もやし キャ ベツ たまねぎ ごぼう	米 大葉 でん 粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	783	17.2										
16 水	ごはん 牛乳 沢煮椀 さばのごまみそだれ 切り干し大根の含め煮	とり肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	にんにく 小 松菜	大根 たけの こ 干ししいた け ねぎ 切り干し大根	米 でん粉 砂糖	白すりごま 米油	786	17.8										
17 木	ミルクパン 牛乳 トマトスープ マカロニグラタン コーンサラダ	とり肉 大豆 鶏ひき肉	牛乳 生ク リーム	にんにく ト マトピュー レ トマト缶 パ セリ粉 小松菜	にんにく た まねぎ マッシュル ーム キャベツ コーン	ミルクパン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	842	17.6										
18 金	じゃじゃ麺 牛乳 野菜のじゃこ炒め フルーツヨーグルト	豚ひき肉 み そ	牛乳 ちりめ んじゃこ ヨーグルト	にんにく 小 松菜	にんにく 生 たまねぎ た けのこ 干し しいたけ きゅうり も やし 生鮮	うどん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白すりごま	752	16.4										
24 木	萩ご飯 牛乳 豚汁 揚げ豆腐 野菜のごま和え	小豆 豚肉 油 揚げ 豆腐 みそ 鶏 ひき肉 卵	牛乳	にんにく 小 松菜	枝豆 ごぼう 大根 たまねぎ 干ししいたけ もやし	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油 白ごま 油 白すりごま	760	18.8										
25 金	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 貝だくさん汁 お月見団子みたらし	豚ひき肉 高 野豆腐 卵 豚肉 豆腐 油 揚げ	牛乳	にんにく 小 松菜	たまねぎ グリーンピース にんにく 大根 しめじ 白菜	米 大葉 こんに ゃく 砂糖 でん粉 白玉団子	米油	784	17.3										
28 月	キャロットライス 牛乳 クリームスープ 大豆入りハンバーグ	とり肉 ひよ こ豆 大豆 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんにく	にんにく 生 たまねぎ コーン 枝豆	米 大葉 じゃ が芋 小麦粉 パン 粉	バター 米油	804	15.7										
29 火	ひじきチャーハン 牛乳 中華スープ きびなごの唐揚げ	豚肉 とり肉 豆腐	ひじき 牛乳 きびなご	にんにく 小 松菜	にんにく グリーンピース キャベツ も やし ねぎ 生鮮	米 大葉 春雨 でん粉	米油 白ごま 油 大豆油	707	21.0										
30 水	ガーリックフランス 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	ベーコン 豚 肉 いんげん豆 まぐろ缶	牛乳	パセリ粉 に んにく トマトピュー レ	にんにく た まねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトフラン スパン じゃが芋	マーガリン 米油	740	17.1										

※ 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18回

※ 給食で使用するすべての食料は、業者により、産地、安全性を管理して使用しています。

※ 主な食料の生産地 米…青森、秋田、福島、牛乳…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)	食塩相当量 (g)
平均値	760	17.2	31.6	3.0	382	116	3.1	247	0.39	0.51	16	7.4

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー値が今までより数％低く表示されます。学校給食実施基準(準)食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで従来版の数値のみが適用されます。