



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		1食あたり	1食あたり	1食あたり	1食あたり				
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	天津丼 春雨スープ 杏仁豆腐ゼリー 牛乳	かまぼこ 鶏卵 豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん にら	たけのこ ねぎ ケリピー スイートコーン 干しいたけ はくさい スイートコーン みかん缶	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 国産はるさめ	油 ごま油	821	15.2	25.1	3.4					
2	水	きびご飯 魚のもみじおろしがけ 五目きんぴら 沢煮椀 牛乳	シメジ かつお 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいごん ごぼう れんこん 干しいたけ たけのこ	米 きび つきこんにやく 砂糖	油 ごま油	791	19.0	26.7	2.3					
4	金	カレー南蛮 みそポテト ヤクルト 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏卵 米みそ	牛乳 ヤクルト	にんじん ごまつな	しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	冷凍うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉	油 揚げ油	768	15.3	26.0	3.1					
7	月	ブルコギ丼 ビーフンスープ みかん 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく はくさい 干しいたけ みかん	七分つき米 砂糖 ピーフン	油 ごま油 炒りごま	675	16.7	23.9	2.7					
8	火	<いい歯の日献立> 麦ご飯 さばの香味焼き 切干大根のナムル 根菜の味噌汁 牛乳	さば 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん かぶ	しょうが にんにく 切干しいたごん きゅうり かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	758	16.3	30.2	2.8					
9	水	<ねり丸キャベツ一斉献立> ソフトフランスパン タンドリーチキン 花野菜サラダ ねり丸キャベツのポトフ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ごまつな	にんにくしょうが かつお スイートコーン キャベツ セロリー たまねぎ	ワトワワカン 砂糖 じゃがいも	油	718	20.4	42.6	3.6					
10	木	こぎつねご飯 じゃことキャベツのサラダ 肉じゃが 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	むきえだまめ キャベツ れんこん たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま油	779	17.5	26.3	2.7					
11	金	麦ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 もみ菜ふりかけ きのこと野菜のおろし和え 牛乳	鶏もも	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん もみ菜 ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが ぶなしめじ だいごん	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも つきこんにやく 炒りごま	油 揚げ油 ごま油 炒りごま	816	13.3	29.0	2.2					
14	月	あわごはん 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 みぞれ汁 牛乳	豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ねぎ 干しいたけ むきえだまめなめこ だいごん ねぎ	米 あわ 砂糖 つきこんにやく	油	736	19.1	31.3	2.9					
15	火	ハエリア スペイン風卵焼き にんにくスープ ブチトマト	鶏肉 豚肉 えび いか 鶏卵 ベーコン	牛乳	青・赤ピーマン にんじん ごまつな ミニトマト	にんにく たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ	米 麦 じゃがいも	オリーブ油 油	835	17.2	34.2	3.4					
18	金	ピザトースト コーヒー牛乳 ジャーマンポテト ハイザンヌスープ	ベーコン レンズ豆 鶏肉	ピザチーズ ミルクコーヒー	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー だいごん キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	油 有塩バター	712	16.0	35.4	2.4					
21	月	麦ご飯 スタミナ焼き もやしの和え物 里芋の味噌汁 牛乳	豚肉 生揚げ 米みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうがりんご きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま油 炒りごま	853	15.9	30.2	2.7					
22	火	中華丼 わかめスープ スイートポテト 牛乳	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ はくさい たまねぎたけのこ だいごん ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま油 炒りごま 有塩バター	874	16.9	26.3	3.4					
24	木	北海道産ななつぼし <今月のお米> あじフライ <和食の日献立> きゃべつのごまおかか和え のっぺい汁 牛乳	あじ 鶏卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいごん ねぎ	米 砂糖 薄力粉 パン粉 さといも でん粉 こんにやく	油 すりごま	828	17.9	26.4	2.4					
25	金	炒り玄米ごはん チーズタッカルビ わかめサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳 ピザチーズ カットわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが スイートコーン もやし はくさい ねぎ	米 玄米 さつまいも 砂糖	ごま油 炒りごま	758	16.9	24.2	4.4					
28	月	ツナとトマトソースのスパゲティ ハニーサラダ ヨーグルト 牛乳	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ 元氣ヨーグルト	トマトピューレー トマト缶詰 ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	スバゲティハーフ 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油 揚げ油	839	15.7	35.9	3.7					
29	火	わかめご飯 鶏の唐揚げ きゃべつのおかか炒め 石狩汁 牛乳	鶏肉 米みそ 鮭	牛乳 わかめご飯の素	にんじん	にんにく しょうが キャベツ スイートコーン ねぎ ごぼう だいごん たまねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	903	16.7	32.2	2.8					
30	水	豆とごぼうのドライカレー じゃこ入り野菜サラダ りんご 牛乳	豚肉 黄だいず レンズ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにくしょうが たまねぎごぼう きゅうり キャベツ レン だいごん りんご	七分つき米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター	857	14.6	25.8	2.9					

※ 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

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	796	16.7	29.5	3.0	380	128	3.6	251	0.39	0.47	19	8.3
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

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆今月の産地

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

北海道空知…七分つき米

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山

和歌山県紀の川町…みかん