



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	牛乳	カレーライス グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	758	11.0
2	金	牛乳	★キムタクご飯 厚揚げの中華うま煮 ピーマンともやし炒め	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	つぼ漬け キムチ ねぎ 生姜 にんにくもやし 干しいたけ たまねぎ 大根 きくらげ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白ごま 米油	696	16.7
5	月	牛乳	切干しおこわ 仙台肉じゃが ★野菜のごまみそ	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 枝豆 たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋 油麩	米油 ★白ごま	751	15.7
6	火	牛乳	「タイ料理」 ガバオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) 果物(梨)	豚ひき肉 かまぼこ	★牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり レモン 梨	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油	671	15.3
7	水	牛乳	★二色揚げパン(きな粉・ココア) ウエーブワンドスープ カラフルポテト	きな粉 豚肉	★牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ 枝豆 コーン	★ねじりパン 砂糖 ウエーブワンド じゃが芋	米油 ごま油 オリーブ油	766	14.1
8	木	牛乳	「十五夜献立」 高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 月見団子の黒蜜かけ(南瓜入り)	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ きな粉	★牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 干しいたけ グリーンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油	835	16.6
9	金	牛乳	「重陽の節句献立」 菊花ごはん 菊花しゅうまい 華風きゅうり 沢煮椀	とり肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しめじ 菊 生姜 たまねぎ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく	米油 ごま油	724	15.3
12	月	牛乳	麦ごはん 畑のお肉チリソースあえ 白玉団子スープ	大豆ミート 豚肉	★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 米粉 白玉団子	大豆油 米油 ごま油	747	15.2
13	火	牛乳	ガーリックライス ★鮭のムニエルホワイトソースかけ キャベツとレンズ豆のスープ	ベーコン 鮭 ウインナー レンズ豆	★牛乳 ★クリーム	小松菜 にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	736	18.6
14	水	牛乳	スパゲティラタトゥイユ 枝豆サラダ フルーツゼリー	ベーコン とり肉 みそ まぐろ缶	★牛乳 寒天	にんじん トマト缶	にんにく セロリー枝豆 たまねぎ なす コーン ズッキーニ キャベツ りんごジュース パインアップル缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	719	16.1
15	木		中間考査 給食はありません。								
16	金	牛乳	「まごわやさしい献立」 豆わかめごはん さばの塩焼きおろしそえ ★野菜のごまあえ のこのこ汁	大豆 さば 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ えのきたけ 干しいたけ なめこ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく	★白すりごま	697	19.2
19	月		敬老の日								
20	火	牛乳	コメッコハヤシライス ビーンズサラダ 果物(ぶどう)	豚肉 大豆 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 コーン たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース ぶどう	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	751	12.0
21	水	牛乳	★ミルクパン ★豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 生姜	★ミルクパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米油	764	16.4
22	木	牛乳	「お彼岸献立」 萩ごはん かつおの香り揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁	小豆 かつお 厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	枝豆 生姜 にんにく ねぎ 大根	米 もち米 片栗粉 砂糖	大豆油	728	20.3
23	金		秋分の日								
26	月	牛乳	ピラフのスパイシーチキンそえ ★イタリアンスープ 果物(ぶどう)	鶏もも レンズ豆 とり肉 卵	★牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 生姜 ぶどう	米 大麦 パン粉 マカロニ	オリーブ油 米油	791	16.9
27	火	牛乳	親子丼 ★野菜と春雨のごまあえ 厚揚げのみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 生姜 白菜 えのきたけ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 春雨	★白ごま 米油	781	17.3
28	水	牛乳	麦ごはん ★いかの香味焼き 野菜のおかかあえ 三州煮(愛知県)	★いか みそ かつお節 厚揚げ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	733	21.4
29	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト ★フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ うすら卵	★牛乳 青のり ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 白菜 たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 マーガリン	794	16.4
30	金	牛乳	★さつまいもごはん ★ししゃもの磯辺揚げ ★昆布キャベツ 鶏肉と大根の煮物	鶏もも 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも 青のり 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ 生姜 大根 ごぼう	米 大麦 さつまいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	★黒ごま 米油 ごま油 ★白ごま	795	19.1

※ 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19回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	16.5	29.3	3.1	378	114	3.1	249	0.34	0.48	17	7.4

7月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	チンゲン菜	枝豆	冬瓜	とうもろこし	メロン	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和3年産	青森	茨城	兵庫	茨城	長崎、茨城	静岡	埼玉	千葉	茨城	茨城	群馬、岩手
岩手県・青森県・秋田県	青森県産まっしぐら	オクラ	小松菜	キャベツ	きゅうり	かぼちゃ	大根	えのきたけ	にんにく	にがうり	トマト	ミナミゴカマス たこ
宮城県・北海道・山形		鹿児島	埼玉	青森	福島	神奈川	青森、北海道	新潟	青森	栃木	青森	ニュージーランド 北海道