

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	麻婆丼	○	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	863 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス、ひじき	砂糖、ごま油	キャベツ、コーン	33.9 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	25.9 g
2木	鶏南蛮うどん	○	鶏肉、油揚げ	冷凍細うどん、でんぷん	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな	813 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、もやし	32.2 g
	手作りカステラ		たまご、牛乳	小麦粉、グラニュー糖、はちみつ、米油、バター、白ざら糖		30.4 g
3金	ご飯	○		米		2.8 g
	いかのチリソース		いか	でんぷん、米油（揚油）、米油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	812 kcal
	ナムル			砂糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ	29.5 g
6月	じゃがたまスープ	○	ベーコン、たまご	じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	24.4 g
	中華丼		いか、むきえび、豚肉	米、押麦、でんぷん、米油、ごま油	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、はくさい	2.5 g
	にらたまスープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん、ごま油	にんじん、にら、長ねぎ	797 kcal
7火	ご飯	○		米		36.5 g
	魚の七味焼き		ぶり	砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ	21.9 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	ごま油、砂糖	にんじん、切干しだいこん、糸こんにゃく、こまつな	2.5 g
8水	具だくさんみそ汁	○	油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	791 kcal
	ポテトトースト		ベーコン、チーズ	食パン、米油、じゃがいも	玉ねぎ、コーン、ピーマン	35.9 g
	豆のサラダ		大豆、いんげんまめ、ベーコン	砂糖、米油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	35.7 g
9木	洋風たまごスープ	○	鶏肉、たまご	米油、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	3.6 g
	きのこクリームスパゲティ		鶏肉、ベーコン、むきえび、牛乳、チーズ	スパゲティ、米油、小麦粉、バター	セロリ、玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー	816 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、米油、砂糖	にんじん、きゅうり	32.8 g
10金	果物	○			メロン	28.6 g
	麦ごまご飯			米、押麦、ごま		2.3 g
	酢豚		豚肉	米油（揚油）、じゃがいも、でんぷん、米油、砂糖	しょうが、にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	853 kcal
11土	大根ときゅうりの華風漬け	○		ごま油、砂糖	だいこん、きゅうり	25.4 g
	チキンカレーピラフ		鶏肉	米、米油、砂糖	にんにく、しょうが、アロカシー、もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	26.5 g
	牛乳寒天のフルーツ添え		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	黄桃缶、みかん缶	2.6 g
14火	ガーリックチーストースト	○	チーズ	食パン、オリーブ油、バター	にんにく	795 kcal
	ビーンズトマトシチュー		鶏肉、いんげんまめ、ひよこまめ	米油、じゃがいも、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー	27.4 g
	果物				冷凍みかん	25.8 g
15水	味噌ラーメン	○	豚肉、赤みそ、白みそ	冷凍ラーメン、米油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、かつお、こまつな、かつお	2.1 g
	南蛮和え		わかめ	ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、大根、長ねぎ	826 kcal
	キャロットカップケーキ		たまご、牛乳	小麦粉、三温糖、バター、米油、アーモンド	にんじん、オレンジ濃縮還元ジュース	35.5 g
16木	ご飯	○		米		28.7 g
	ささみの揚げ物レモンかけ		鶏肉	でんぷん、米油（揚油）、砂糖	レモン、パセリ	4.0 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき、油揚げ	砂糖、すりごま、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	816 kcal
17金	けんちん汁	○	豚肉、豆腐	ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	35.0 g
	ご飯			米		22.5 g
	魚の野菜あんかけ		ホキ	でんぷん、米油（揚油）、じゃがいも	にんじん、さやえんどう	22.3 g
20月	わかめのごま和え	○	カットわかめ	砂糖、ごま	にんじん、もやし	2.4 g
	豆乳入りの味噌汁		生揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ		キャベツ、こまつな	859 kcal
	エビクリームライス		鶏肉、牛乳、むきえび、チーズ	米、バター、米油、小麦粉、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ	31.3 g
21火	アーモンド入りサラダ	○		アーモンド、米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	32.5 g
	果物				小玉すいか	2.9 g
	ご飯			米		846 kcal
22水	鯖の味噌煮	○	さば、赤みそ	砂糖、でんぷん	しょうが、長ねぎ	29.5 g
	ごまおひたし		ごま		もやし、こまつな、にんじん	33.2 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ	米油	ごぼう、にんじん、だいこん、みつば	3.0 g
27月	ピザトースト	○	ベーコン、ツナ、チーズ	食パン、米油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	835 kcal
	ベーコンとキャベツのミルクスープ		ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、牛乳	じゃがいも、生クリーム、米粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ	35.7 g
	果物				冷凍みかん	35.8 g
28火	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米、ごま油、でんぷん、ごま	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモン	3.7 g
	もずく入りかき玉汁		豆腐、たまご、もずく	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	868 kcal
	青のり大豆じゃこポテト		大豆、ちりめんじゃこ、あおのり	じゃがいも、でんぷん、米油（揚油）		38.6 g
29水	梅ちりめんご飯	○	ちりめんじゃこ	米、ごま	梅干し	27.9 g
	ハタハタのから揚げ		はたはた	でんぷん、米油（揚油）	しょうが	27.8 g
	野菜の生姜あえ				キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	26.6 g
30木	根菜のごま豚汁	○	豚肉、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも、すりごま	だいこん、にんじん、長ねぎ	3.6 g
	焼きピロシキ		豚肉、うずら卵	ミルクパン、米油、パン粉、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	820 kcal
	ボルシチ		ベーコン、豚肉	米油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、パセリ	34.3 g
30木	果物	○			デラウェア	32.1 g
	こぎつね寿司		鶏肉、油揚げ、のり	米、砂糖、すりごま	にんじん、みつば	2.7 g
	野菜と高野豆腐の煮物		高野豆腐	じゃがいも、砂糖	にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん	828 kcal
30木	むらくも汁	○	鶏肉、豆腐、たまご		にんじん、玉ねぎ、こまつな	31.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	24.7 g
						2.9 g

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g