



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価					
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと		1人分(kcal)				
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1	水	○	ごはん	にくだんごもちごめむし たまごコーンのちゅうかスープ てづくりひじきふりかけ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぶたにく とりにく だいす ハム どうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ しょうが クリームコーン コーン	こめ でんぷん もちごめ きびざとう	ごまあぶら ごま	606	26.5	16.3	1.6
2	木	○	ごはん	ハートプレーンオムレツ しずおかおでん スタミナなっとうあえ	たまご ぎゅうにく ちくわ なると あげボール かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ はんぺん あおのり	にんじん いら	しょうが だいこん キャベツ もやし	こめ ちくわぶ		652	26.9	18.6	1.7
6	月	○	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため えのきのみそしる みさとオレンジいろタルト	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし レモン だいこん えのきだけ りんご	こめ でんぷん さとう グラニューとう こめこ タルト	サラダあぶら ごま	694	23.0	20.4	1.7
*7日はなりたきゅうしょくのひ			ごはん	さわらゆうあんやき ほうれんそうのわふうサラダ ぐたくさんかすづけしる はなみかん	さわら あぶらあげ みそ にほし ぶたにく	ぎゅうにゅう さざみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	ゆず えのきだけ だいこん ごぼう しいたけ みかん	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら	650	28.8	17.9	2.0
8	水	○	ごはん	はるまき マーボーどうふ かじゅうグミ	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	いら にんじん	たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ	こめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ グミ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	716	28.1	26.0	1.9
9	木	○	バターロール	みさとミートかぼちゃ のりマヨサラダ きのこのもりシチュー	ぎゅうにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ごなチーズ さざみのり	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ れんこん えのきだけ しめじ マッシュルーム	パン コーンスターチ こむぎこ	サラダあぶら バター ごま なまクリーム マヨネーズ	668	24.7	32.4	2.7
10	金	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー みさとのスマイルポテトやき りんご	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご	こめ おおむぎ じゅがいも こむぎこ	サラダあぶら バター	707	20.5	24.3	2.3
13	月	○	ごはん	ぎゅうどんのぐ すいとんじる おからココアケーキ	ぎゅうにく とりにく あぶらあげ たまご おから	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ はくさい	こめ きびざとう こむぎこ こめこ チョコチップ	サラダあぶら	691	25.2	20.0	1.9
14	火	○	ソフトめん	ミートソース こんにやくサラダ いもてん(高知県)	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	ソフトめん こむぎこ きびざとう さつまいも こめこ	バター オリーブオイル なたねあぶら	719	22.9	23.9	2.2
15	水	○	きんぴらごはん とりのしおからあげ はちょうりいんさん のおすすめメニュー です。	★ラッキースター大あたり 成田小3-3のリクエストでからあげです。 とりのしおからあげ とうふとわかめのみそしる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ しょうが にんにく だいこん ながねぎ オレンジ	こめ もちごめ きびざとう でんぷん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	630	26.4	17.2	1.5
16	木	○	ポルチーニクリーム ファルファッレ	ハニーレモンミニトースト 低1/2高1枚 ころこさつまいもサラダ	ハム	ごなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく マッシュルーム たまねぎ レモン きゅうり キャベツ	ファルファッレ パン さつまいも はちみつ グラニューとう こむぎこ	オリーブオイル バター なまクリーム	707	19.5	35.7	2.9
17	金	○	キムチチャーハン	キャベツサラダ サムゲタンふうスープ てづくりかぼちゃパイ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	ながねぎ にんにく はくさいキムチ きゅうり キャベツ えのきだけ しいたけ もやし しょうが	こめ パイ グラニューとう	サラダあぶら ごまあぶら バター ごま	658	26.6	21.6	2.3
20	月	○	SDGs すいきごはん	さけのオネーズやき ささみいりサラダ すましじる	とりにく あぶらあげ さけ ささみ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	すいき キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ きびざとう	サラダあぶら ごま マヨネーズ	659	27.5	23.0	2.9
21	火	○	パンズパン	ミートローフ グリーンサラダ コンソメスープ スライスチーズ	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり セロリ	パン パンこ きびざとう		581	29.7	27.3	3.2
22	水	○	ごはん	たらのカレーあげ のりのつくだに きのこけんちんじる こぶくろソース	たら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう さざみのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	573	24.3	14.5	1.7
24	金	○	ウインナーパイ	クリームシチュー じゃがいものハニーサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こむぎこ じゅがいも はちみつ パイ きびざとう	サラダあぶら バター なたねあぶら	657	24.2	36.1	2.3
27	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのナムル カルピススープ	とりにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく コーン もやし たけのこ ながねぎ しめじ はくさいキムチ	こめ でんぷん はちみつ きびざとう さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	648	28.2	19.6	2.0
28	火	○	ツイストパン	ハヤシシチュー ツナやさいのごまあえ てづくりブルーベリージャム かたぬきチーズ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ もやし ブルーベリー レモン	パン こむぎこ きびざとう さとう	サラダあぶら バター なまクリーム ごま	635	24.2	30.2	2.6
29	水	○	ごはん	みさとダンシングチキンカツ はくさいとわかめスープ てづくりふりかけ	とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが	こめ パンこ きびざとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	639	28.1	19.4	2.3
30	木	○	ちゅうかめん	タンメンのつけしる チーズホットク サラダ	ぶたにく なると とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが ながねぎ きくらげ きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ きびざとう	ごまあぶら サラダあぶら	626	27.5	20.0	2.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
◆学校配送は9日のパン、14日ソフトめん、21日パン、28日パン、30日中華めんです。

学校給食摂取基準(基準)	月平均
熱量: 650kcal	656
たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.6
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	23.2
食塩相当量: 2.0g以下	2.2