



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I和イ - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 塩分(g)	
6	木	○	ご飯	ハヤシライス えだまめサラダ プレーンオムレツ メロン	牛肉 ボンレスハム たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン 枝豆 メロン	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	890 305 275 3.1	
7	金	○	わかめご飯	あじのごまネーズ焼き 切干大根の煮物 おじゃかもち汁 清見カブ	あじ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが 大根 きよみカブ	米 麦 砂糖 おじゃかもち	白ごま サラダ油	854 354 215 3.2	
10	月	○	麦ごはん	生揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ 若竹汁	生揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ えのきたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	853 358 297 2.5	
11	火	○	肉うどん (ソフト麺)	たこのたこやき 2個 ポパイサラダ ひと口みかんゼリー	たこ かつお節 油揚げ なたと 豚肉	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	サラダ油 白ごま	816 34.1 21.2 2.6	
12	水	○	ご飯	ししゃも磯辺フライ 2本 納豆あえ 沢煮椀 型抜きチーズ	豚肉 納豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米	白ごま サラダ油	831 35.7 26.9 2.7	
13	木	○	ご飯	ぎょうざ 2個 春雨が マーボー豆腐	ハム 木綿豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	820 29.3 22.5 2.7	
14	金	○	麦ごはん	いわしみぞれ煮 わかめサラダ 豚汁 りんご	いわし 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	ごま油 白ごま サラダ油	794 31.3 19.4 2.7	
17	月	○	麦ごはん	チンジャオロースー 中華あえ たまごスープ プチトマト 2個	牛もも肉 かまぼこ なたと たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな プチトマト	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	839 32.8 24.0 3.2	
18	火	○	ご飯	ユーリンチー 2個 ひじき五目煮 けんちん汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ たけのこ ごぼう 大根	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油	848 37.3 20.9 3.1	
19	水	○	黒食パン (ジャム)	手作りポテトグラタン 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ こまつな	玉ねぎ にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	黒食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター オリーブ油	870 24.5 27.4 2.6	
20	木	○	麦ごはん	さばのカレー焼き いそか和え 臭たくさん豆乳汁 アセロラゼリー	さば 豚肉 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 さつまいも とうにゅう	サラダ油	816 34.0 19.3 3.1	
21	金	○	麦ごはん	厚焼き玉子 ごま和え 肉じゃが かみかみ大豆	たまご 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	白ごま サラダ油	795 32.0 20.1 2.1	
24	月	○	ご飯	鶏肉のピーナッツ焼き のりマヨ和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草	にんにく キャベツ れんこん もやし えのきたけ	米 はちみつ じゃがいも おふ	ピーナッツ ごま油 白ごま	823 40.0 22.9 2.6	
25	火	○	醤油ラーメン (ゆで中華麺)	ちばしゅうまい 2個 バンバンジー バナナ	とりささみ 豚肉 焼き豚 なたと	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ バナナ	中華めん 砂糖	サラダ油 白ごま	776 35.7 20.7 3.2	
26	水	○	麦ごはん	手作り豆腐ハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ	木綿豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター	808 32.7 20.9 2.6	
27	木	○	ご飯	ポークカレー じゃこ昆布サラダ ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	874 26.0 21.5 2.7	
28	金	○	麦ごはん	鮭の竜田揚げ れんこんサラダ 五目汁 メロン	鮭 ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり キャベツ 長ねぎ 大根 メロン	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 里芋	サラダ油	853 34.0 23.8 2.5	
31	月	○	麦ごはん (のり)	赤魚白醤油焼き きんぴらごぼう むらくも汁 黒蒸しパン	赤魚 さつま揚げ なたと 豆腐 たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒蜜糖	サラダ油 白ごま ごま油	849 36.1 16.9 2.4	
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下				月平均	834	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						33.2						
											22.6	
											2.8	