



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	月	○	ひじきごはん	さけのオネーズやき とうにゅういりとんじる かじゅうグミ	とりにく あぶらあげ さけ ぶたにく とう みそ とうにゅう	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	ささがきごぼう だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さつまいも だいす グミ ふ	ごま マヨネーズ	693 28.8 24.0 2.7
2	火	○	ちゅうかめん	やきぶたねぎみそラーメン てりやきまん かいそうサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にら にんじん	たけのこ もやし ながねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ゆでちゅうかめん きびざとう こむぎこ でんぷん さとう	サラダあぶら	642 27.4 14.5 3.4
4	木	○	ごはん	タコライスのご タコライスのやさい もずくスープ プチトマト	ぶたにく きゅうにく とうふ	チーズ ぎゅうにゅう もずく	にんじん プチトマト	たまねぎ レタス きゅうり コーン ながねぎ	こめ	ごま	651 26.7 22.2 3.2
5	金	○	ごはん	さわらのしおこうじやき ごもくまめ かきたまじる あじつけのり	さわら ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	しいたけ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ しおこうじ こんにやく きびざとう でんぷん	あぶら	620 25.9 15.4 2.1
8	月	○	ごはん	ぶたどんのく わかめスープ ココアむしパン	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ きびざとう こむぎこ チョコチップ でんぷん	サラダあぶら	653 22.7 17.4 2.2
9	火	○	ロールトースト	ハッシュドビーフ ヨーグルトあえ むらさきいもチップス	ハム きゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム おとうろ みかん パイ	パン じゃがいも こむぎこ きびざとう さとう	バター なまクリーム サラダあぶら	714 26.4 31.1 3.2
10	水	○	むぎごはん	えびしおこうじチリソース はるさめスープ ひとくちやきいも	えび あつあげ ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ しいたけ しょうが	こめ おおむぎ でんぷん きびざとう しおこうじ さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	665 19.4 15.5 1.8
11	木	○	ミルクロールパン	ほうれんそうチーズオムレツ ミートボールシチュー ごぼうのごまあえ てづくりりんごジャム	たまご ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ マッシュルーム にんにく ながねぎ ごぼう りんご れもん	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ きびざとう さとう	バター サラダあぶら ごま あぶら	643 23.8 25.0 2.2
12	金	○	やきにくチャーハン	こんにやくサラダ サムゲタンふうスープ てづくりかぼちゃパイ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ しいたけ もやし	こめ さとう こむぎこ グラニューと う	ごまあぶら バター	635 23.2 21.4 2.7
15	月	○	むぎごはん	とりにくのねぎしおやき ツナとやさいのごまあえ だいこんのオムライスに かりかりあおのりおめさん	とりにく ツナ なまあげ すずらたまご だいす ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく もやし だいこん きくらげ しょうが	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん	ごま ごまあぶら サラダあぶら あぶら	636 30.7 21.1 1.8
16	火	○	ソフトめん	ほうとうじる マヨおひたし てづくりアメリカン・ドック パッケチャップ	ぶたにく あぶらあげ みそ ポレスハム かつおぶし ソーセージ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ながねぎ もやし	ソフトめん ほうとう こむぎこ	あぶら	679 24.9 24.5 2.5
17	水	○	むぎごはん	そぼろ さわにわん たくあんあえ スイートポテト	とりにく たまご まめ プラス	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが ささがき えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ きびざとう はるさめ さつまいも だいす グラニューと う	ごま バター	672 26.8 18.3 2.8
18	木	○	まるパンスライス	ハンバーグ ぶたにく	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	マッシュルーム たまねぎ セロリ きゅうり クリームコーン しょうが にんにく もやし コーン グレープフルーツ	こむぎこ きびざとう じゃがいも	バター サラダあぶら ごまあぶら	637 25.9 26.5 3.4
19日は、なりたきゅうしょくのひ ちばけんやなりたのしよくざいをおおつかいます！！											
19	金	○	くろまいごはん	なりたのめくみ・みさとどん ぐだくさんさけかすじる りんご	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが れんこん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ りんご	こめ くろまい でんぷん さつまいも だいす きびざとう さといも	あぶら ごま	672 21.2 16.8 2.4
22	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ かまぼこサラダ えのきのみそしる こんぶつくだに	ししゃも かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー こまつな	ながねぎ キャベツ コーン だいこん えのきたけ	こめ きびざとう	なたねあぶら ごま マヨネーズ サラダあぶら	652 20.9 20.4 2.8
24	水	○	キムチチャーハン	カルビスープ サターアングギー ナムル	ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ながねぎ にんにく はくさい キムチ しょうが たけのこ もやし しめじ だいす もやし	こめ さとう こむぎこ くろざとう きびざとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま あぶら	675 25.6 23.7 2.7
25	木	○	ごはん	ドライカレー もやしのおひたし パスタスープ かりかりまっくろ・くろすけ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいす くろだいす	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ レーズン もやし コーン キャベツ しめじ	こめ こむぎこ マカロニ でんぷん	バター なまクリーム サラダあぶら ごま あぶら	691 27.8 22.4 3.6
26	金	○	わかめごはん	ミートローフ コンソメスープ オレンジ ポイルやさい ばいせんごまドレッシング	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン セロリ オレンジ	こめ パン こ きびざとう じゃがいも	あぶら	698 31.0 20.6 2.8
29	月	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき はるさめスープ きりぼしだいこんのナムル ひとくちみかんゼリー	たまご とりにく ロースハム いか ポレスハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ たけのこ ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ きびざとう でんぷん	ごまあぶら ごま	663 26.0 18.4 3.0
30	火	○	たまごちゃめし	さけのムニエルマスタードやき にくだんごスープ かりかりカレーおめさん	たまご さけ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ たけのこ	こめ はるさめ でんぷん	マヨネーズ なまクリーム バター なたねあぶら	681 26.0 26.8 2.1

★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、2日ちゅうかめん 11日パン 16日ソフトめん 18日まるパンです。



学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal	月平均
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)	21.3
食塩相当量：2.0g以下	2.6