



| 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) |
| | | | | | | | | | | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 1 | 月 | ○ | ひじきごはん | さけのオィネーズやき 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 ふ みそとにゅう | 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 ぎゅうにく 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 だいす ちくわ とうふ たまご | 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 ぎゅうにく | 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 だいこんのオィネーズに 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 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 くるまい 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 くるだいす | 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 きりほ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 きりほしだいこん 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 |