



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		IUPAC - (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)	
								食塩相当量(g)				
1	水	○	麦ご飯	豚肉のしょうが焼き さやいんげんのごま和え 根菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま マヨネーズ	812	30.9
2	木	○	ご飯	かつおの漁師揚げ れんこんサラダ 若竹汁 わらびもち	かつお ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	米 砂糖 パン粉 わらびもち	サラダ油	820	29.7
7	火	○	麦ご飯	チキンカレー ビーンズサラダ バナナ	鶏肉 大豆 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン バナナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ドレッシング	888	28.8
8	水	○	ご飯	いわしみぞれ煮 焙煎ごま和え かぶのみそ汁 さきさきチーズ	いわし 油揚げ	牛乳 チーズ	チンゲン菜 かぶ菜 にんじん	もやし キャベツ かぶ	米 砂糖	ごま ドレッシング	791	31.1
9	木	○	麦ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりともやしのナムル メロン	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン メロン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	827	30.0
10	金	○	ご飯	シルバー西京焼き 切干大根の煮付け 沢煮椀 レモンカスタードタルト	シルバー 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 大根 えのきたけ 干ししいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ビシカスタード 乳	サラダ油	844	32.4
13	月	○	ご飯	あじフライ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	あじ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう もやし えのきたけ	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 おふ	サラダ油 ごま ごま油	831	29.6
14	火	○	麦ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ ポパイサラダ かき玉汁	厚揚げ 鶏肉 かつお節 卵 なると	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし 干ししいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	835	38.2
15	水	○	コッペパン (メープルクリーム)	手作りポテトグラタン ミネストローネ フルーツとゼリーミックス	豚肉 鶏肉 大豆 金時豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶	パンメープルクリーム じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	858	28.8
16	木	○	麦ご飯	チンジャオロースー 中華和え ワンタンスープ 青うめゼリー	牛肉 かまぼこ なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー ワンタン ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	827	28.7
17	金	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け のりマヨ和え 豚汁 かみかみ大豆	豚肉 大豆	牛乳 ししゃも のり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ れんこん ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 片栗粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	853	32.3
20	月	○	ご飯	さばのカレー焼き ひじき五目煮 えのきのみそ汁 冷凍パイ	さば ちくわ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ たけのこ えのきたけ パイナップル	米 砂糖 おふ	サラダ油	771	33.2
21	火	○	中華めん	ポークしゅうまい ごぼうサラダ 醤油ラーメンスープ 杏仁豆腐	豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん しゅうまいの皮 杏仁豆腐	マヨネーズ ごま サラダ油	785	32.3
22	水	○	ご飯	手作りハンバーグ 小松菜のガーリックソテー 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし コーン 干ししいたけ キャベツ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター オリーブ油	846	34.8
23	木	○	ご飯	ほきフライ 納豆和え キャベツのみそ汁 レモンソーダゼリー	ほき 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 おふ ゼリー パン粉	サラダ油 ごま	818	27.1
24	金	○	麦ご飯	ハヤシライス アスパラガスのソテー メロン	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン メロン	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター	877	26.4
27	月	○	ご飯	赤魚一夜干し 和風サラダ 五目汁 北海道ヨーグルト	赤魚 鶏肉 油揚げ	牛乳のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	800	36.3
28	火	○	テーブルロール	鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ さつまいもチップス	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン	パン パン粉 マカロニ 砂糖 米粉 さつまいもチップス	オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング 生クリーム	843	40.8
29	水	○	ご飯	厚焼き卵 おかか和え じゃが芋と厚揚げそぼろ煮 青のり小魚	卵 かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳 青のり カタクチイワシ	小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	サラダ油	808	32.5
30	木	○	ご飯	鮭のオイネーズ焼き ごま和え 切干大根のみそ汁 バナナ	鮭 豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	切干大根 長ねぎ バナナ	米 砂糖	マヨネーズ ごま	844	30.6
31	金	○	麦ご飯	にらまんじゅう じゃこ昆布サラダ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん なら	キャベツ にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 ごま サラダ油	891	31.0

*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。

*この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

お知らせ 4・5月分の給食費の口座振替日（納付日）は7月1日です。
2か月分が併せて振替となります。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量	830kcal	832
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)	31.7
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)	24.1
食塩相当量	2.5g以下	2.6