



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 木	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳,さわら,昆布,さば節,豚肉,豆腐,みそ,大豆,のり	米,押し麦,さとう,白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,もやし,ホールコーン(缶)	614 kcal 29.4 g 17.9 g 2.0 g
8 金	きなこ揚げパン	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	きな粉,牛乳,赤いんげん豆,ベーコン,豚肉,とり骨,ひじき	ジャガイモ,さとう,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,ホールコーン(缶),ホールトマト(缶),トマトピューレ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン	614 kcal 21.1 g 23.6 g 2.7 g
12 火	麦ごはん	○	鶏とコーンの揚げ煮 わかめスープ 切干し大根のナムル	牛乳,鶏肉,とり骨,わかめ,豆腐	米,押し麦,でんぶん,じゃがいも,油,さとう,白ごま,ごま油	ながねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン(缶),にんじん,ピーマン,たまねぎ,こまつな,もやし,切干大根	617 kcal 23.6 g 15.7 g 2.8 g
13 水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の辛子しょうゆ	牛乳,ホキ,みそ,さば節	米,押し麦,さとう,白ごま,米粒麦,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,こまつな,もやし	579 kcal 24.1 g 11.8 g 2.2 g
14 木	カレーライス 1年生給食開始	○	じゃこサラダ グレープゼリー	豚肉,豚骨,牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天,セラチン	米,押し麦,油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,白ごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,セロリ,ホールトマト(缶),りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,グレープジュース	686 kcal 20.4 g 19.7 g 1.9 g
15 金	もやし炒飯	○	焼餃子 中華スープ	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐,とり骨	米,米粒麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,はるさめ,でんぶん	ながねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが,だけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな	622 kcal 23.3 g 19.7 g 2.1 g
18 月	スパゲッティミートソース	○	ほうれん草のサラダ 清見オレンジ	豚肉,大豆,牛乳	スパゲティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),トマトピューレ,ほうれん草,キャベツ,ホールコーン(缶),清見オレンジ	631 kcal 24.4 g 19.9 g 2.2 g
19 火	ひじきごはん	○	焼きししゃも 豚汁	ひじき,鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,煮干し,豚肉,豆腐,みそ	米,米粒麦,油,つきこんにゃく,さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,ながねぎ,だいこん	565 kcal 22.8 g 17.1 g 2.8 g
20 水	鯛のかば焼き丼	○	若竹汁 三色和え	いわし,牛乳,さば節,わかめ	米,押し麦,きび,でんぶん,油,さとう,ごま油,白ごま	こまつな,新たけのこ,ながねぎ,もやし,にんじん	619 kcal 22.5 g 17.9 g 2.8 g
21 木	麻婆ライス	○	チンゲン菜ときのこのスープ 美生柑	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,鶏肉	米,押し麦,油,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,ニラ,チンゲンサイ,しめじ,えのきたけ,美生柑	544 kcal 23.2 g 16.3 g 2.3 g
22 金	麦ごはん 国産食材の日	○	鮭の照り焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ともやしの甘醤油和え	牛乳,鮭,豚肉	米,押し麦,さとう,でんぶん,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,もやし	614 kcal 29.0 g 13.8 g 2.0 g
25 月	高野豆腐のそぼろごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁	鶏肉,高野豆腐,牛乳,きびなご,油揚げ,みそ,煮干し	米,米粒麦,油,さとう,でんぶん	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,しょうが,ごぼう,たまねぎ,こまつな	646 kcal 30.9 g 21.4 g 2.8 g
26 火	肉うどん	○	大学芋 清見オレンジ	さば節,昆布,豚肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳	うどん,さつまいも,油,さとう,水あめ,黒ごま	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,清見オレンジ	658 kcal 21.9 g 18.3 g 2.2 g
27 水	青椒肉絲丼	○	春雨スープ フルーツポンチ	豚肉,高野豆腐,牛乳,豆腐,さば節	米,米粒麦,油,でんぶん,さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しょうが,エリンギ(生),乾しいたけ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	673 kcal 25.1 g 20.4 g 2.5 g
28 木	たけのこご飯 国産食材の日	○	いかのしょうが焼き けんちん汁 ゆかりきゃべつ	鶏肉,油揚げ,のり,牛乳,いか,さば節,豆腐	米,米粒麦,さとう,油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	新たけのこ,さやえんどう,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ゆかり	586 kcal 27.5 g 18.0 g 3.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

☆学校給食について☆

健康な身体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品ですべての栄養が摂れるものではありません。
 学校給食では、「主食+主菜+副菜(汁物)+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成し、安全で安心なおいしい給食の提供を目指しています。



食材は、旬や価格、産地などを考慮して仕入れています。高四小は、米は岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。

- 主食：ごはん、パン、めんなど。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。
- 主菜：魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、主に体を作るもとになります。
- 副菜・汁物：野菜を中心にしたもの。
ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。
- 牛乳：給食に毎日つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。



* ~ 献立表を御活用ください ~ *

子供たちと一緒に、献立表に目を通していただきたいと思います。給食の献立や食べた時の様子などを話し合っ、食に関する会話の糸口にし、給食に関心を深めて欲しいと思います。