



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
1 金	わかめごはん	○	さばの文化干し ツツ子あえ 芋団子汁 <b>北海道の郷土料理</b>	たきこみわかめ、牛乳、さば、とり肉、昆布、さば節	米、麦、さとう、ごま油、じゃがいも、でんぷん、油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ながねぎ	604 kcal 27.1 g 20.7 g 1.9 g
4 月	キーマカレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ	牛乳、豚肉、大豆、豚骨	米、麦、バター、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、トマト(缶)、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン(缶)	624 kcal 21.5 g 22.9 g 2.3 g
5 火	麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ もやしと小松菜のごま和え 大根の味噌汁	牛乳、ひじき、豚肉、油揚げ、煮干し、わかめ、みそ	米、麦、油、しらたき、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、だいこん	631 kcal 21.2 g 22.2 g 2.2 g
6 水	四川豆腐ライス	○	わんだんスープ	豚肉、とり骨、豆腐、牛乳、豚肉	米、麦、油、でんぷん、ごま油、わんだんの皮	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、ニラ、にんじん、木茸、もやし、こまつな、しょうが	566 kcal 24.6 g 18.0 g 2.4 g
7 木	ほうとう <b>山梨県の郷土料理</b>	○	ばりばりひじき 野菜のごまだれあえ	煮干し、昆布、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳、ひじき、ダイスチーズ	冷凍ほうとう、さとう、ごま、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油、ごま油	かぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	553 kcal 24.7 g 21.3 g 2.9 g
8 金	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き 野菜の甘醤油あえ けんちん汁	牛乳、ぶり、さば節、とうふ、油揚げ	米、麦、さとう、でんぷん、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん	555 kcal 25.8 g 20.0 g 2.0 g
11 月	チキンクリームライス	○	野菜のスープ煮	とり肉、とり骨、牛乳、牛乳、豚肉	米、麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、しょうが、たけのこ、キャベツ、こまつな、セロリー	587 kcal 22.4 g 20.9 g 2.0 g
12 火	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ カリカリ油揚げのサラダ あおさのみそ汁	牛乳、とり肉、油揚げ、さば節、とうふ、あおさ、みそ	米、麦、でんぷん、さとう、ごま油、油、じゃがいも	ごぼう、ながねぎ、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	585 kcal 27.0 g 16.6 g 2.6 g
13 水	ツナコーントースト	○	白インゲン豆と野菜のスープ フルーツポンチ	ツナ、チーズ、牛乳、とり骨、豚肉、白インゲン豆	食パン、マヨネーズ、油、じゃがいも、さとう	セロリー、コーン(缶)、たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、みかん(缶)、バナナ、みかん(缶)、みかん(缶汁)	580 kcal 17.5 g 16.6 g 2.2 g
14 木	麦ごはん	○	さばの香味焼き 白菜のおひたし みみ汁 <b>山梨県の郷土料理</b>	牛乳、さば、かつお節、煮干し、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、ごま油、小麦粉	しょうが、にんにく、ながねぎ、はくさい、もやし、こまつな、かぼちゃ、だいこん、にんじん、えのき	611 kcal 30.0 g 21.6 g 2.8 g
15 金	たまご野菜のクッパ	○	二色ナムル 棒餃子	さば節、とり肉、とうふ、たまご、牛乳、豚肉	米、麦、でんぷん、ごま油、ごま、さとう、ぎょうざの皮、油	にんじん、たまねぎ、ニラ、ながねぎ、もやし、にんにく、しょうが、キャベツ	588 kcal 25.1 g 19.4 g 2.5 g
18 月	豚肉とコーンの混ぜご飯	○	きびなごのから揚げ 冬野菜汁 菊花みかん	豚肉、油揚げ、牛乳、きびなご、さば節	米、麦、油、しらたき、さとう、でんぷん、小麦粉、揚げ油、里芋	ごぼう、しょうが、にんじん、かぶ、ながねぎ、かぶの葉、みかん	562 kcal 24.6 g 17.0 g 2.1 g
19 火	チャンボン <b>長崎県の郷土料理</b>	○	小松菜のいそ和え 手作りカステラ	豚骨、とり骨、豚肉、さつま揚げ、いか、えび、あさり、牛乳、のり、たまご	蒸し中華めん、油、でんぷん、さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉	ながねぎ、しょうが、乾しいたけ、木茸、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ながねぎ、こまつな、コーン(缶)	558 kcal 27.6 g 15.5 g 2.9 g
20 水	麦ごはん	○	珍珠丸子(汤圆) 野菜のナムル 白菜スープ <b>中華料理の点心のひとつ (珍珠・真珠・丸子・丸める)という意味</b>	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、とり骨	米、麦、でんぷん、もち米、ごま油、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、はくさい、木茸、セロリー	592 kcal 24.9 g 18.3 g 2.5 g
21 木	麦ごはん <b>冬至メニュー</b>	○	さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 貝だくさんみそ汁	牛乳、さわら、豚肉、さば節、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、でんぷん、じゃがいも	ゆず、ゆずの皮、かぼちゃ、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな	608 kcal 29.4 g 18.3 g 2.5 g
22 木	<b>リザーブ給食</b>						

◆◇リザーブ給食◇◇

チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食 …… ガーリックライス (全員食べます)
- ②主菜 …… ローストチキン or フライドチキン から 選びます。
- ③汁物 …… せん切り野菜スープ (全員食べます)
- ④副菜 …… カラフルサラダ (全員食べます)
- ⑤飲み物 …… オレンジジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。

※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0.9倍、高学年は1.1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。