



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木	あんかけチャーハン	○	じゃこサラダ みかん	たまご、豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、でんぷん、ごま油、ごま、さとう	しょうが、にんじん、たけのこ、だいこん、こまつな、キャベツ、みかん	570 kcal 230 g 16.8 g 2.1 g
2金	ぎつねごはん	○	ししゃものみりん焼き 芋団子汁 シャキシャキあえ	とり肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、とり肉、昆布、さば節	米、麦、さとう、じゃがいも、でんぷん、油、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	577 kcal 22.4 g 16.7 g 2.4 g
5月	ほうとう	○	肉まん 野菜のごまあえ	煮干し、昆布、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳、豚肉	うどん、強力粉、小麦粉、さとう、ごま油、パン粉、でんぷん、ごま	かぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし	655 kcal 27.8 g 18.9 g 3.0 g
6火	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き 小松菜のいそ和え 冬野菜汁	牛乳、鮭、のり、さば節、油揚げ	米、麦、里芋、じゃがいも	にんにく、ながねぎ、こまつな、もやし、コーン(缶)、にんじん、ごぼう、かぶ、かぶの葉	523 kcal 26.6 g 12.4 g 2.4 g
7水	大豆入りドライカレー	○	こんにゃくサラダ 果肉入りりんごゼリー	豚肉、大豆、牛乳、粉寒天、ゼラチン	米、麦、油、こんにゃく、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ(缶)、レーズン、キャベツ、こまつな、きゅうり、アップルジュース、りんご	569 kcal 21.3 g 16.8 g 2.3 g
8木	たまご野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル ばりばりひじき	さば節、とり肉、とうふ、たまご、牛乳、ひじき、ダイスチーズ	米、麦、でんぷん、ごま油、ごま、さとう、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ニラ、ながねぎ、もやし、こまつな	622 kcal 23.7 g 22.1 g 2.5 g
9金	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き みみ汁 白菜のおかかしょうゆあえ	牛乳、ぶり、煮干し、油揚げ、みそ、かつお節	米、麦、さとう、でんぷん、小麦粉	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、ながねぎ、えのき、はくさい	600 kcal 27.5 g 20.0 g 2.4 g
12月	わかめごはん	○	珍珠丸子 白菜スープ 野菜のナムル	たきこみわかめ、牛乳、豚肉、豆腐、たまご、ベーコン、とり骨	米、麦、ごま、でんぷん、もち米、油、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、木茸、セロリー、こまつな、もやし、キャベツ	608 kcal 25.9 g 19.5 g 2.8 g
13火	ツナコーントースト	○	白いんげんや野菜のスープ フルーツポンチ	ツナ、チーズ、牛乳、とり骨、豚肉、白いんげん豆	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、キャベツ、みかん(缶)、バクアブル(缶)、もも(缶)	539 kcal 22.6 g 19.8 g 2.4 g
14水	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ もやしの梅醤油あえ あおさのみそ汁	牛乳、とり肉、たまご、かつお節、とうふ、あおさ、みそ	米、麦、でんぷん、さとう、じゃがいも	ごぼう、ながねぎ、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、梅干し、たまねぎ	553 kcal 27.4 g 12.9 g 2.4 g
15木	麻婆ライス	○	珪藻土野菜としめじのｽｰﾌﾟ りんご	豚肉、とり骨、みそ、豆腐、牛乳、とり肉	米、麦、油、でんぷん、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、もやし、りんご	555 kcal 24.6 g 16.7 g 2.5 g
16金	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ ゆかりきゃべつ えのき入りすまし汁	牛乳、豚肉、さば節、昆布、とうふ	米、麦、油、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ゆかり、えのき、ながねぎ、こまつな	617 kcal 20.1 g 19.8 g 2.0 g
19月	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き 呉汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ほっけ、昆布、さば節、豚肉、とうふ、みそ、大豆、わかめ	米、麦、じゃがいも、ごま、さとう、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ	577 kcal 29.1 g 18.9 g 2.7 g
20火	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のｽｰﾌﾟ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉、牛乳、豚肉、たまご、とり骨	ショートニング、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油、じゃがいも、バター	キャベツ、にんじん、たけのこ、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、コーン(缶)	615 kcal 24.0 g 27.5 g 2.6 g
21水	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き 貝だくさんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳、さわら、さば節、とうふ、油揚げ、みそ、豚肉	米、麦、さとう、じゃがいも、でんぷん	ゆず、ゆずの皮、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな、かぼちゃ、しょうが	610 kcal 29.5 g 18.3 g 2.5 g
22木	リザーブ給食						

◆◇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。
- ⑥デザート …… みかん (全員食べます)

※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0.8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。

