



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
8 火	麦ごはん	○	鮭の照り焼き ちやと小松菜の甘じょうゆ 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、鮭、豚肉	米、麦、でんぷん、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	567 kcal 29.1 g 13.9 g 1.9 g
9 水	きなこ豆乳トースト	○	何でも千切りサラダ チリコンカン	きな粉、豆乳、牛乳、ひじき、大豆、ベーコン、豚肉、とり骨	食パン、さとう、バター、油、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム(缶)、トマト(缶)	555 kcal 16.0 g 17.4 g 2.2 g
10 木	青菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳、ししゃも、あおのり、煮干し、豚肉、とうふ、みそ	米、麦、ごま油、ごま、小麦粉、揚げ油、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、もやし、梅干し、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん	579 kcal 24.4 g 19.7 g 2.3 g
11 金	開校記念日						
14 月	カレーライス 1年生給食開始	○	じゃこサラダ アップルゼリー	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、ゼラチン	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、もやし、キャベツ、きゅうり、アップルジュース	651 kcal 22.1 g 20.1 g 2.2 g
15 火	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉、たまご、牛乳、とり肉、とうふ、とり骨	米、麦、ごま油、油、ぎょうざの皮、はるさめ、でんぷん	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、たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、こまつな	613 kcal 25.2 g 21.9 g 2.1 g
16 水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 切干大根のごま酢あえ 肉じゃが	牛乳、ホキ、みそ、豚肉	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	切干大根、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	615 kcal 26.7 g 14.6 g 2.4 g
17 木	ピザトースト	○	もやしとコーンのサラダ コーンクリームスープ	ベーコン、チーズ、牛乳、とり骨、とり肉	食パン、油、さとう、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり、コーン(缶)、にんじん、クリームコーン(缶)	561 kcal 23.6 g 23.6 g 3.4 g
18 金	たけのこご飯	○	いかのかりん揚げ ゆかりキャベツ けんちん汁	とり肉、油揚げ、のり、牛乳、いか、さば節、とうふ	米、麦、さとう、小麦粉、でんぷん、揚げ油、油、こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、さやえんどう、しょうが、キャベツ、ゆかり、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	553 kcal 28.7 g 17.1 g 2.6 g
21 月	チキンライス	○	パリパリサラダ 白い「ソ」豆と野菜のスープ	とり肉、牛乳、とり骨、豚肉、白い「ソ」豆	米、麦、バター、油、わんたんの皮、揚げ油、ごま油、さとう、じゃがいも	にんじん、マッシュルーム(缶)、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、こまつな	554 kcal 21.2 g 17.5 g 2.6 g
22 火	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え うど入りみそ汁	牛乳、豚肉、おから、のり、さば節、油揚げ、みそ、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、コーン(缶)、うど、にんじん、はくさい、ながねぎ	647 kcal 25.2 g 21.1 g 2.4 g
23 水	ハゲティースト	○	ハニーサラダ	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、キャベツ、もやし、コーン(缶)、こまつな	584 kcal 26.1 g 20.0 g 2.3 g
24 木	わかめごはん	○	卵焼きあんかけ キャベツのおかか和え 吉野汁	たきこみわかめ、牛乳、たまご、さば節、かつお節、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま、つきこんにゃく、うどん、玉子	コーン(缶)、万能ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ながねぎ	555 kcal 24.7 g 17.2 g 2.6 g
25 金	鯛のかばやき丼	○	三色和え のっぺい汁	いわし、牛乳、さば節、油揚げ、とうふ	米、麦、でんぷん、揚げ油、さとう、ごま油、ごま、油、こんにゃく、里芋	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	616 kcal 26.1 g 19.9 g 2.7 g
28 月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜の辛子醤油和え さつま汁	牛乳、さくら、煮干し、とり肉、とうふ、みそ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こんにゃく、さつまいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん	571 kcal 26.8 g 17.0 g 2.0 g
29 火	昭和の日						
30 水	麻婆ライス	○	パゲソ菜ときのこのスープ 甘夏みかん	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、えのき、甘夏	554 kcal 25.3 g 17.1 g 2.3 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。

