



日	献立名	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 水	ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, たまご, のり	米, 麦, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, かんぴょう, 干しいたけ, さやいんげん	824 kcal
	鮭の紅葉焼き		しろさけ	マヨネーズ	にんじん	36.3 g
	白濁のおくずかけ		油揚げ	じゃがいも, しらたき, 焼き麩, でんぷん	にんじん, ごぼう, さやいんげん	30.0 g
	紅白ゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	クランベリージュース	3.0 g
2 木	切り干し大根のチンジャオロース丼			米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, 切干大根, ピーマン, 赤ピーマン	733 kcal
	野菜のナムル			油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	29.0 g
	丸ごとわかめスープ	○	鶏肉, 生わかめ, 茎わかめ, めかぶわかめ, 豆腐	油	ねぎ	23.6 g
7 火	中華おこわ		豚肉	米, もち米, 油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 小松菜	741 kcal
	にら玉スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, にら	31.6 g
	若草団子	○	豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	22.0 g
8 水	クリームソーススパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, むきえび, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	733 kcal
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, 玉ねぎ	30.2 g
	甘夏				甘夏みかん	30.2 g
9 木	ご飯			米, 麦		737 kcal
	さばのみそだれかけ	○	さば, 赤みそ, 白みそ	砂糖, でんぷん	しょうが	37.1 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	23.1 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜	2.1 g
10 金	抹茶揚げパン			ミルクパン, 油, 砂糖		723 kcal
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	29.6 g
	マカロニサラダ		ベーコン	マカロニ, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	30.1 g
13 月	やきとり丼		鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, ねぎ, エリンギ, ピーマン	786 kcal
	のり和え	○	のり		にんじん, もやし, 小松菜	35.5 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	25.2 g
14 火	アスパラとベーコンのピラフ	○	ベーコン, 鶏肉	米, 麦, 油, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, アスパラガス	768 kcal
	豆腐ナゲット		鶏肉, 豆腐, たまご	油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, しょうが	30.1 g
	キャベツのチャウダー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, 薄力粉	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	28.8 g
15 水	ご飯			米, 麦		717 kcal
	ホタテのちゃんちゃん焼き屋			油, 砂糖, でんぷん, バター	にんじん, 玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, キャベツ, 小松菜, コーン缶	29.2 g
	チーズいももち	○	白いんげん豆, チーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, 砂糖		15.1 g
16 木	じゃこトースト	○	ちりめんじゃこ, 青のり, チーズ	無塩食パン, バター	にんにく	740 kcal
	チリコンカン		豚肉, 大豆, 白いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	35.0 g
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	小松菜, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, レモン汁	33.5 g
17 金	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ	中華めん, 油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン缶, ねぎ	775 kcal
	大豆と小魚と芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま		32.0 g
	パイナップル				パイナップル	22.4 g
20 月	ココアパン			ココアパン		721 kcal
	手作りソーセージ		豚肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	34.5 g
	ザワークラウト屋	○		砂糖	キャベツ, にんじん	30.0 g
21 火	アインツプフ		ベーコン, レンズ豆	油, じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, パセリ	3.1 g
	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 油, しらたき, 砂糖	にんじん	746 kcal
	大根と豚肉の炒め煮		豚肉	油, こんにゃく, 砂糖	大根, にんじん, ぶなしめじ, 小松菜	33.8 g
22 水	黄金おひたし		たまご	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	26.3 g
	ポークハヤシライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, にんじん, マッシュルーム, トマト缶	834 kcal
	チーズ入りサラダ		チーズ	油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	28.5 g
23 木	メロン				メロン	29.5 g
	キムチうどん	○	豚肉, 白みそ	冷凍うどん, 油	白菜キムチ, にんじん, 大根, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ, にら	734 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	油, でんぷん, 砂糖	しょうが, ねぎ	33.6 g
24 金	フルーツ杏仁豆腐		寒天, 牛乳	砂糖	レモン汁, もも缶, パイナップル缶, みかん缶	22.5 g
	菜めし	○	かつお節	米, 麦, 油, ごま	小松菜	714 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご	油, 砂糖	ねぎ, にんじん, えのきたけ	30.4 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	22.4 g
29 水	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ, わかめ	じゃがいも		3.0 g
	セサミトースト			食パン, バター, はちみつ, ごま		729 kcal
	コーンシチュー	○	鶏肉, 牛乳	油, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, クリームコーン, コーン缶, パセリ	26.5 g
30 木	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	32.6 g
	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, たけのこ, にら	754 kcal
	大根サラダ		かつお節, のり	油, 砂糖	大根, にんじん, きゅうり, コーン缶	31.0 g
31 金	小玉スイカ				小玉すいか	22.7 g
	ご飯			米, 麦		2.3 g
	さわらのカレー醤油焼き	○	さわら			707 kcal
鶏入り五目豆		昆布, 鶏肉, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 冷凍むき枝豆	38.5 g	
キャベツと卵のみそ汁		豆腐, たまご, 赤みそ, 白みそ		キャベツ, ねぎ, 小松菜	21.6 g	
						2.3 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	748 kcal
31.1 g	32.2 g
23.1 g	25.9 g
2.5 g	2.6 g