

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	1人1たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ご飯			米, 麦		751 kcal
	肉じゃがコロッケ		白いんげん豆, 豚ひき肉	じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	27.0 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ		もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	20.2 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ, わかめ		大根, ねぎ	2.5 g
4月	キムチチャーハン		豚肉, 大豆, たまご	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜キムチ, ピーマン	706 kcal
	パンサンスー		ロースハム	普通春雨, 砂糖, 油	にんじん, もやし, きゅうり	28.3 g
	五目スープ		鶏肉, 豆腐	油	にんじん, 小松菜, ねぎ	25.2 g
5月	ぶどうパン			ぶどうパン		2.8 g
	ムサカ		豚ひき肉, 牛乳, ヨーグルト, チーズ	油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, なす	758 kcal
	アスパラサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, アスパラガス, コーン缶, 玉ねぎ	31.3 g
6月	梅じゃこご飯		ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま	梅干し	31.8 g
	いかと野菜の煮物		いか, 鶏肉, 生揚げ	油, じゃがいも	大根, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	2.4 g
	焼き油揚げ入りからしあえ		油揚げ	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜, えのきたけ	771 kcal
7月	スパゲッティナポリタンソース		豚肉, ウィンナー	スパゲッティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	36.8 g
	かみかみサラダ		大豆, チーズ	油, でんぷん, さつまいも, 砂糖	きゅうり, にんじん	23.4 g
	パレンシアオレンジ				オレンジ	3.1 g
10月	いわしの蒲焼き丼		いわし	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	761 kcal
	梅和え		くきわかめ	砂糖	もやし, にんじん, きゅうり, 大根, 梅	28.3 g
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく	大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	24.7 g
	あじさいゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	2.5 g
11月	はちみつレモントースト			食パン, はちみつ, パター	レモン汁	822 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, 白いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	33.0 g
	ペンネソテー		ベーコン	ペンネマカロニ, 油	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん, コーン缶	31.0 g
12月	ジャージャー麺		豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, たけのこ, ねぎ	33.1 g
	ツナのパンパンジー風サラダ		ツナ	ごま, 砂糖, 油	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, ねぎ	2.8 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	706 kcal
17月	鶏ごぼうごはん		鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん	31.4 g
	筑前煮		鶏肉	油, こんにゃく, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, れんこん, しいたけ, たけのこ, さやいんげん	19.1 g
	かき玉汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ	3.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	730 kcal
18月	ご飯			米, 麦		30.9 g
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	20.2 g
	おかかあえ		かつお節		ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜	2.8 g
19月	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	でんぷん		720 kcal
	ご飯			米, 麦		34.9 g
	キムムッチ(韓国風のり風ふりかけ)		のり	油, 砂糖, ごま	にんにく	23.6 g
20月	韓国風肉じゃが		豚肉, 高野豆腐, うずら卵	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	23.5 g
	野菜のボン酢和え		わかめ	砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	2.6 g
	ナン			ナン		763 kcal
21月	バターチキンカレー		鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	油, 薄力粉, 砂糖, パター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	28.7 g
	パコラ(インド風天ぷら)			油, じゃがいも, 薄力粉, 米粉	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	35.8 g
	ホイコウロウ丼		豚肉, 赤みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, ピーマン, 干しいたけ, ねぎ	1.9 g
22月	わかめと卵のスープ		鶏肉, 豆腐, たまご, わかめ	でんぷん	にんじん, もやし, ねぎ	734 kcal
	とうもろこし				とうもろこし	30.2 g
	北海道ホタテの中華丼		豚肉, ほたて貝柱	米, 麦, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, ほうさい, きくらげ, チンゲン菜	20.6 g
23月	じゃがいものごま和え			じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, きゅうり	2.3 g
	パイナップル				パイナップル	716 kcal
	チキンライス		鶏肉	米, 麦, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン缶, ピーマン	30.2 g
24月	きびなごフライ		きびなご	薄力粉, パン粉, 油		31.3 g
	コーンクリームスープ		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, パター, でんぷん	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, コーン缶, クリームコーン, パセリ	21.9 g
	ご飯			米, 麦		2.5 g
25月	豚の生姜焼き		豚肉	砂糖	しょうが	743 kcal
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, もやし, にんじん	31.9 g
	さつま汁		鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 小松菜	25.8 g
26月	セサミビスキュイパン		たまご	ミルクパン, パター, 砂糖, ごま, 薄力粉		2.2 g
	グヤーシュ		豚肉, 粉チーズ	油, じゃがいも	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 黄ピーマン	757 kcal
	チャラマーデ(ハンガリー風サラダ)			はちみつ	キャベツ, にんじん, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, レモン汁	29.9 g
27月	きつねうどん		豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖	にんじん, ねぎ, 小松菜	32.2 g
	ひじきとツナのサラダ		ツナ, ひじき	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, 枝豆, コーン缶, 玉ねぎ	2.8 g
	水無月			くず粉, 白玉粉, 薄力粉, 砂糖, 小豆甘納豆		721 kcal
28月	ご飯					28.7 g
	きつねうどん		豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖	にんじん, ねぎ, 小松菜	23.3 g
	水無月			くず粉, 白玉粉, 薄力粉, 砂糖, 小豆甘納豆		2.6 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	747 kcal
31.1 g	30.8 g
23.1 g	24.8 g
2.5 g	2.5 g